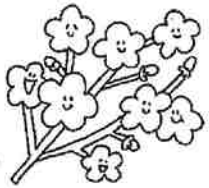


第 249 号
2026 年
3 月

サムエル保育園子育て支援活動通信

（弘前市鷹匠町 24　☎0172－32－4474）

～ホットルームだより～

仲間作りをして、楽しく遊び、触れ合いましょう

大雪が続き、厳しい寒さが続いていましたがそろそろ落ち着きを見せ始め、少しずつ春の訪れが見られるようになってきました。今年度も残りあと一か月。子ども達は寒さの中にも、時々暖かい陽気を感じ春の訪れを感じています。３月は出会いと別れの時。大人も子どもも新しい環境に期待と不安でいっぱいの時です。寂しいような嬉しいような複雑な思いが入り混じる子ども達の気持ち、一つ一つにしっかりと向き合って過ごしていきたいですね。

新しい春を迎え入れることに感謝するとともに、皆さんに新しい出会いがたくさん訪れますように…☆

・おしらせ・

・今月の予定・

3月18日(水)10:00～12:00
～作ってみよう☆～
・粘土で色々な形を作って
遊びましょう☆

1. 予約制となります。前日までに申し込んでください。
（名前・人数・電話番号等お伺いします。）

2. 1日の利用は５組までとし、最大親子合わせて10名までとします。

☎ 電話による受付時間
火～金　9:00～16:00

電話　0172－32—4474
サムエル保育園

ブルルルル　はるはまだ？

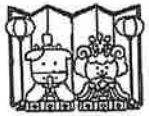
作：イルソン・ナ　訳：小島希里　出版社：光村教育図書

子ども達が好きな動物たちが冬支度をしています。季節はめぐり、春になると動物たちは…？読んでいて春が待ち遠しくなる絵本です。

～子どもに伝えよう～
ひな祭り

３月３日はひな祭り。女の子の成長を願う節句です。諸説ありますが、平安時代には、人形を水に流す「流しびな」の行事があり、雛人形は災厄除けや守りびなとして祭られていたと言います。桃の節句とも呼ばれますが、桃は中国では長寿のシンボル。邪気を払うという言い伝えがあります。

この日は、家族みんなでお祝いするのもいいですね。



子どもに必要な栄養素
～鉄～

血を作るのは赤血球ですが、「鉄」は赤血球の材料になります。不足すると、元気がなくなりボーっとしたり貧血気味になります。肉の赤い部分や魚に含まれている「ヘム鉄」は吸収率がいいので、しっかりとりましょう。ほうれん草や卵などに含まれる「非ヘム鉄」は、ビタミン C やタンパク質と一緒にとると吸収率が高まるので、肉類と野菜類はバランスよく食べるようにしましょう。