

こどもの杜だより

2019年度 3月号

社会福祉法人 神奈川県民間保育園協会
児童野外活動センター こどもの杜

新型コロナウイルス感染症の感染予防および拡散防止対策についてお願い

この度の新型コロナウイルス感染症の感染予防および拡散防止のため、こどもの杜では、2月29日（土）から3月15日（日）まで臨時休館とし、一般のお客様への開放はお休みさせていただきました。この間も、事前にご予約された団体様にはご利用いただき、ご利用後には毎回、除菌消毒作業を行っております。

今後ご利用のお客様には、感染症予防および拡散防止のため、以下のご協力をお願いいたします。

- 風邪のような症状のある方は、ご利用をお控えください。
- 咳が出る方は、必ずマスクをご着用ください。
- ご来場時、体温の測定をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。
- 館内（窓口・手洗い場）、屋外（トイレ前）には消毒液を設置しております。適宜ご利用ください。
- ご利用中に体調が悪化した場合は、職員までお声かけください。



※なお、3月16日（月）以降の一般開放予定については、あらためてホームページにてお知らせいたします。
皆様のご理解とご協力の程、何卒宜しくをお願いいたします。
（※3月10日現在）

今年度もたくさんのご利用、ありがとうございました！
お泊り保育に遠足に…
お友達や先生たちとのステキな思い出がいっぱい☆



令和2年度も、皆様のご利用を心よりお待ちしております！

神奈川県民間保育園園児作品展へのご出展、ご来場誠にありがとうございました！



2月13日～18日まで横浜そごうにて開催しておりました、当協会主催の「神奈川県民間保育園園児作品展」にご協力いただきまして誠にありがとうございました。今年も、創造力あふれる素晴らしい作品が多数展示されました。



絵画や版画をはじめ、紙粘土や布を使った立体作品も多数あり、通りがかったたくさんの方が足を止めて作品をご覧になりました。

作品をご出展された保育園様、ご来場いただいた皆様、誠にありがとうございました。

《2月の団体利用者数報告》

☆日帰り：17団体 660名

☆宿泊：5団体 173名

※新型コロナウイルスの影響で1団体がキャンセル

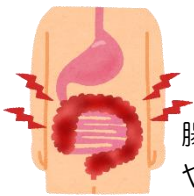
ご利用、ありがとうございました！



《お問合せ》社会福祉法人 神奈川県民間保育園協会 児童野外活動センター こどもの杜

〒227-0047 横浜市青葉区みたけ台 26-17 TEL: 045-972-7700 FAX: 045-972-7701

HP: <http://www.minpokyo.or.jp/kodomonomori> ☆お気軽にお問合せください☆



腸が免疫力の鍵!!

腸は、食べ物だけでなく、それと一緒に病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険のある場所。体内で最も密接に「外界」と接する臓器といえます。そのため、腸には病原菌やウイルスなどの外敵を撃退してくれる頼もしい戦士「免疫細胞」が大集結しています。その数なんと、体中の免疫細胞のおよそ7割！それほど大量の免疫細胞が、栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して、外敵の侵入に備えているのです。一見、腸とは無関係に思えるインフルエンザや肺炎などに対する免疫力の高さも、腸での免疫細胞の訓練と密接に関係しているらしいことが、最新研究でわかってきています。腸はまさに「全身の免疫本部」。(NHKスペシャル「人体」参照)

<免疫力を上げるポイント>

☆腸内環境を整える

きのこや木の実、海藻や根菜などの食物繊維を摂る

☆内臓温度を上げる

生姜、ねぎ、にら、香菜、にんにく、唐辛子等の食材
また、温かい食べものを摂る

☆血液を促進する

肉類、レバー、魚類、大豆などを摂る

☆粘膜を正常に保つ

口や鼻の中、気管や胃・腸の粘膜



**ウォーキングやストレッチなど適度な運動を継続しましょう！
血流も良くなり、体温UPにも役立ちますよ！**

これで腸内環境もバッチリ！ 旬のやさいで 具たくさんお味噌汁♪

《材料》(およそ4人分)

- ☆春キャベツ 4枚(160g)
- ☆新じゃが 2個(300g)
- ☆新たまねぎ 1個(160g)
- ・しいたけ 4枚(5mm幅に切る)
- ・鶏胸肉 1枚(そぎ切り)
- ・水 4カップ
- ・顆粒だし 大さじ1
- ・味噌 大さじ4
- ・生姜 ひとかけ(すりおろす)



※写真はイメージです

《作り方》

- 1、☆は一口大に切り鍋に入れ、水とだしも入れ火にかけます。
- 2、鶏胸肉は軽く塩・コショウをして、片栗粉をまぶしておきます。
- 3、1が沸いてきたら2を入れ、火が通ったら、しいたけと味噌を入れ、火が通ったら生姜を入れて、出来上がり〜♪

＊旬の野菜は美味しい上に栄養価も豊富です！
鶏肉でボリュームもUP！しいたけも入り食物繊維も豊富！腸内環境も整え、体の中から温めてくれるおすすめの一品です♪ (栄養士 大浦)

春の野鳥@こどもの杜

春が近づき、こどもの杜の木々の上を野鳥が飛び交うようになってきました。鳥が一番活動的な時期ですので、ぜひ探してみてください。杜では主に以下の野鳥の姿を見ることが出来ます。

ウグイス	シジュウカラ	メジロ	ヒヨドリ

杜の池にはカワセミやシラサギも遊びに来ます。また、春はカラスの子育ての季節でもあります。巣の材料やエサを探すため、目を離れたすきに手荷物をイタズラされてしまうこともあるので、十分にお気をつけください。

キンカチョウってどんな鳥？

こどもの杜の館内玄関に、かわいい小鳥がいるのをご存知ですか？『キンカチョウ』と言って、古くから日本でもペットとして飼われてきた鳥です。漢字では「錦花鳥」または「錦華鳥」と書き、グレー、白など様々な羽色があります。

インコのように物真似はしませんが、可愛い声でさえずり、子育て上手な愛らしい小鳥です。水浴びも大好きで、杜でも良く豪快に水の中に飛び込む姿が見られます。動きもかわいらしく、見ていて飽きません。玄関の可愛い小鳥をぜひごゆっくりご覧ください。

(飼育員 前原)



たくさんの毛布、タオルケットをご寄付いただきありがとうございました！

前回の杜だよりでも、動物、特にミニブタ用に毛布のご寄付をお願いしましたところ、たくさんの毛布やタオルケットをお譲りいただきました。おかげ様で動物たちは毎日暖かい毛布で休むことが出来ています。本当にありがとうございました！ (動物飼育員 前原)

