



発行日 2021.2.10

免疫力を上げる食べ物とは？

寒くなり、世界中で猛威を振るっているコロナウイルス。日々の生活の中で感染対策を徹底しなければならぬ毎日にストレスを感じていませんか。そんな中、私の唯一の楽しみといえば食事です。外出を控えなければならぬため、家庭での食事が増え自炊の機会も増えました。そこで、このような情勢に立ち向かうために、少しの努力でできる免疫力の活性化を意識した食事作りのポイントをこの機会に見直してみました。

人体には、もともと感染や病気から体を守ってくれる免疫力が備わっています。免疫力は、何を食べるかによって差が出てきます。そして、免疫力をより上げるには旬の時期の食べ物を食べる食習慣が最善だと言われています。旬の食材は、栄養価が高く、安く手に入り、さらにおいしいといわれ良いことばかりです。

近年では、農業の進化や冷凍技術の向上で年中手に入る食材が増えていますが、旬を意識して食材を選ぶことで免疫力強化できるのであれば、積極的に取り入れていきたいと思えます。

管理栄養士 船本絵美

2月行事予定

天草支援学校

16日 ふれあいバザー
27日 連絡会

本渡中学校

10日 授業参観
17~19日 期末テスト

本町小学校

18日 本中(なかよし学級)
体験入学
18日・19日 学力検査

天草学園

6日 豆まき
7日 SST「性について」
手作りおやつ
14日 誕生会
21日 SST「おやつ作り」
27日 ユニット調理

※行事が変更になることもあります
のでご了承ください。

Aさん、今年は何年？

令和3年になり、新しい年がはじまりました。今年は何年かな？と聞くと、「あ！先生分かった！！」と自信満々なAさんが手を挙げました。「ヤギだ！！」残念、羊はいるけどヤギはいないよと話す「間違えた、猫だ！！」残念、猫は十二支のお話で唯一仲間に入ることができなかった動物でした。猫も仲間に入れてあげたかったね。とクスッと笑ったお正月でした。



ついに雪が降ったぞー！！



今年の冬は雪が積もり子どもたちは大喜び。「先生早く遊びましょう！」と目を輝かせて外に出た子どもたちは、雪だるまをつくらったり、雪合戦をしないと寒さを忘れて元気に遊んでいました。遊んだ後は焼き芋を食べて心も体も温まりました♡





この欄には誕生者の写真と
担当からのコメントが掲載されていま
す。

Kさんは超人になりました☆

社会に出た時に大切な事の中に「挨拶」があります。天草学園の子ども達には、自分から進んで挨拶ができる人になってほしいと、今年度から毎月挨拶名人を表彰する取り組みを始めました。挨拶名人に選ばれた子ども達はみんなの前で表彰してもらい、とても嬉しそうです。

H君は職員の姿を見ると毎回ペコリと笑顔で頭を下げてください。可愛い笑顔で皆の心に伝わる挨拶ができる弘也君、挨拶名人に選ばれた時は、とても嬉しそうに表彰状をもらっていました。

Kさんは初代挨拶名人に選ばれていましたが、なんと、あまりの挨拶の上手さに二回目の挨拶名人にも選ばれ、学園初の「挨拶超人」になりました！！階段の踊り場に貼ってある自分の写真を嬉しそうに眺めていた来未さんに「良かったね」と声をかけると「やったー！」とガッツポーズで喜んでいました。

この取り組みを始めてから学園の中では元気な挨拶の声が良く聞こえるようになりました。子ども達から元気な挨拶をしてもらえると、出勤してきた職員も朝から元気をもらえ、思わず笑顔になってしまいます。これからもたくさんの方の挨拶名人が誕生していきますので、皆さん楽しみにしてください！

このス
ペースに
は男子
棟・女子
棟それぞ
れの歴代
挨拶名人
の写真が
掲載され

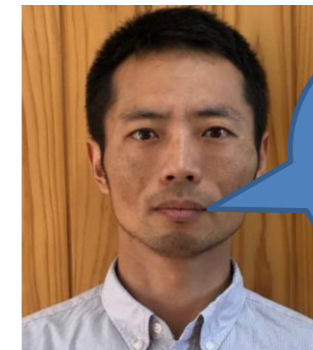
「そうだんぼこ」が 出来ました！



男子棟



女子棟



私(原田)が
心を込めて作
りました♡

天草学園をより良い施設にしていくために、男子棟・女子棟の玄関の棚に「そうだんぼこ」を設置しました。学園への要望や改善してほしい事等、何かありましたらそうだんぼこに記入していただください。無記名でも構いません。子ども、職員、保護者、誰でも相談できますのでお気軽にご利用ください。