

# きぼうの虹通信

～今こそ免疫力を高めよう～

コロナが蔓延して2年以上が経過しましたが、未だ収束を迎えていない状況が続いています。ワクチン接種で予防をしていますが、人間本来の免疫力の低下も問題視されています。免疫力UPに繋がる栄養素として  
**タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・発酵食品・ファイトケミカル**

以上の6種をバランスよく摂取する事で免疫力UPに繋がります。



## 活動紹介



絵カルタ

伝承遊び2 「文字」ではなく、「絵」を見ながらヒントを聞いてどれかな〜?と探しました。じっくり考えていて誰かに取られてしまってもくじけなかったり、年少のお友達にゆずってあげたり、子ども達の心の成長も垣間見る事ができました。

豆まき

鬼は外!



おやつ屋さん



製作(雪だるま)



毎日頂いているおやつですが、この時は10円を7つもらい70円分を選びます。お店の前には、⑩・⑩⑩・⑩⑩⑩・・・とコインマークを貼ると、持っているコインをそこに当て、”3つはこれか!”すると残りは・・・と計算できる子もいました。各々違いはありますがみんな同様に楽しく過ごしており、より具体的に分かりやすい支援に繋がったように思います。

あと僅かで巣立っていく子もいますが、充実した日々になるように配慮していきたいと思います。