

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。寒さも厳しく体調を崩しやすい時期です。体調管理にも十分気を付けてください。



*この時期は本当に寒い時期です。コートやジャンパーなどを子ども達に着せて登園する場合は「脱ぎやすい物」「ファーなどが付いていないもの」「薄手の動きやすいもの」をお願いします。また、園庭などで走り回るので、ブーツなどは履いてこないようにご協力をお願い致します。

*コートやジャンパーがフックにかけられるように襟元に紐などをつけてあげてください。

*寒い日にマフラー・ネックウォーマーや手袋をつけて登園されても構いませんが保育中は使いません。また、雪遊びなどで必要な時はお知らせしますので、クラス前ボードなどを必ずご確認ください。

*送迎時には必ず保護者証を身に付けて下さい。また、送迎の方が変更になる場合、時間が変わる場合は分かり次第園に連絡を入れて下さい。

*嘔吐、下痢などが流行る時期です。体調の悪い時は無理せずに休養をさせてあげてください。お仕事などでお休みできない方は病児保育などにご利用ください。

*12月から新しい先生が来て来ています。

・園師 みどり先生 (12月～看護師、フリー)

・小島 さりな先生 (12月～くじら組)

2月の予定	
3日(金)	節分の集い
10日(金)～	個別懇談
16日(木)	幼年消防修了式(5歳児のみ) まつぞうくん
18日(土)	発表会(3.4.5歳児)
22日(水)	お別れ遠足(3.4.5歳児) (がんばり豆の杜)
24日(金)	2月生まれ誕生会
27日(月)	キッズサッカー(5歳児のみ)

1月の行事

1日	年始休業日		
2日	年始休業日		
3日	年始休業日		
4日	希望保育日・お弁当日		
5日	希望保育日・お弁当日		
6日	希望保育日・給食		
7日	土曜保育		
8日			
9日	成人の日		
10日	火 1号認定児登園開始		
11日	水		
12日	木		
13日	金 絵本貸し出し(4.5歳児)		
14日	土曜保育		
15日			
16日	月	身体計測	みかん組
17日	火		りんご組
18日	水		すいか組
19日	木		めろん組
20日	金 わくわくたいむ① 絵本貸し出し(4.5歳児)		さくらんぼ・ばなな組
21日	土曜保育		
22日			
23日	月	ちっちゃな風のおはなし会	もも組
24日	火		くじら組
25日	水 わくわくたいむ② まつぞうくん		
26日	木	1月生まれ誕生会	
27日	金	0.1.2歳児発表会	絵本貸し出し(4歳児)
28日	土曜保育		
29日			
30日	月		
31日	火		

きゅうしよく

だより 文責：管理栄養士 上原

過ごしやすい秋が過ぎ、寒い寒い冬がやってきました。風邪などをひかないように、手洗いうがいはもちろん、しっかり食べて、しっかり睡眠をとりましょう！

冬に食べるとおいしい野菜

- ・だいこん ・かぶ ・はくさい
- ・ほうれんそう ・しゅんぎく etc

冬野菜は、寒さを乗り越えるために糖분을蓄えるため、甘くなっています。私たちが寒さを乗り越えるために、甘い野菜をたくさん食べましょう！！

みんなで育てた冬野菜

だいこんとかぶはくじらさん、はくさいはみかんさん、めろんさんが育てていました。どの野菜も給食に入れて、園のみんなでおいしく食べました！

ビタミンいろいろ

冬に必要なビタミンは、ずばり！ビタミンCとビタミンAです。ビタミンCは免疫機能の強化、皮膚、細胞のコラーゲンの合成の手助けをしてくれます。ビタミンAは粘膜健康に保ち、抵抗力を高めます。つまり、風邪をひきにくくしてくれる栄養素なのです。

VitCとVitAを含む食材

ビタミンC：ほうれんそう、ブロッコリー、春菊、いちご
 ビタミンA：ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、春菊、たまご

～ちょこっとクッキング～ だいこんとかぶのカニカマあん

★材料
 ・かぶ・だいこん・カニカマ・えだまめ
 ◇和風だし ◇しょうゆ ◇砂糖 ◇みりん ・片栗粉

★作り方
 ①かぶとだいこんは食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る
 ②かぶとだいこんがやわらかくなったら、えだまめを入れて煮る
 ③えだまめがやわらかくなったら、◇の調味料で味をととのえ、片栗粉でとろみをつけて完成

ほけんだより

かぜの予防をしっかりと

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日頃から予防を心掛けて元気に冬を過ごしましょう！

- ### かぜ予防の6か条
- ①うがい・手洗い
 - ②汗をかいたらすぐに着替える
 - ③バランスの良い食事
 - ④部屋の換気と加湿
 - ⑤規則正しい生活
 - ⑥人混みを避ける

冬場に多い嘔吐・下痢

冬場に気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」ですね。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱は出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状を起こしてしまうかもしれません。何よりもまず、水分補給を心掛け、安静にして過ごしましょう。

- ### 嘔吐・下痢のケア
- ◎子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつこまめに与える。
 - ◎お尻はこすらずお湯で洗い、タオルで軽く押さえ水分を拭きとる。