



きたつこ

2022年 12月
伊丹市立北保育所
TEL 770-1217

日に日に寒さが増し、秋から冬への季節の移り変わりを感じますね。色づいた木の葉が舞う園庭で子ども達は元気いっぱいに遊んでいます。大人には気忙しい師走ですが、子ども達には楽しみがいっぱいの12月、今からワクワクしているようです。

感染症の流行りやすい季節です。手洗いやうがいを心がけ、お天気の良い日には思いきり外で体を動かして元気に過ごしたいと思います。



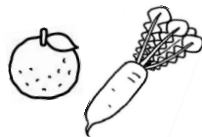
●食育だより



☆冬至

今年の冬至は12月22日(木)で、一年でお昼の時間が最も短くなる日です。この日には、運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べると良いと言われており、昔は夏が旬のかぼちゃを保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていたそうです。

また、お風呂にゆずを入れるゆず湯は、ゆずの強い香りで、邪気を払うとされていて、ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。ご家庭でも取り入れてみてくださいね。



☆旬の食材を食べましょう。

小松菜・ほうれん草・大根・白菜・かぶ・ごぼう・里いもなどが旬の食材です。旬の食材を食べることで風邪をひきにくくなったり、体を温めたりする効果があると言われています。寒い季節、鍋物などの料理で食べることをお勧めします。

12月の行事予定

13日(火)・14日(水) 身体計測
15日(水) 避難訓練
23日(金) にここお楽しみ会
28日(水) 保育納め

1月の行事予定

4日(水) 保育始め
10日(火)・11日(水) 身体計測
13日(金) 就学児懇談<5歳児保護者>
17日(火) 避難訓練



保育納めは28日(水)です。
年始は1月4日(水)から
通常通り開所しています。



【 お知らせ・お願い 】

※気温に合わせて調節できるような衣服での登所をお願いします。個人衣類の確認や補充、汚れ物を入れるビニール袋も忘れずに入れてください。

※週末には爪を確認し、伸びている場合は切って清潔にしておきましょう。水が冷たい季節ですが、引き続き丁寧な手洗い・うがいを子ども自身が意識できるように関わっていきます。ご家庭でもお願いいたします。

※年末年始は、夜更かし等生活時間が不規則になりがちです。
『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけ、健康な体作りをしましょう。

※感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいをこまめに行い、感染症予防に努めましょう。保育所では、玄関にアルコール消毒を用意していますので、出入りの際はお使い下さい。

また、発熱・風邪・下痢・嘔吐の症状がある場合は、医療機関で早めの受診をお願いします。

