



# きたつこ

2021年 12月  
いたみしりつきたほいくしよ  
伊丹市立北保育所  
TEL 770-1217

木の葉が舞う中を子ども達は元気いっぱいに走っています。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。大人には気忙しい師走ですが、子ども達には楽しい行事が盛りだくさんで今からワクワクしているようです。

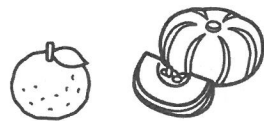
感染症の流行りやすい時期です。手洗いやうがいを心がけ、お天気の良い日には思いきり外で体を動かして元気に過ごしたいと思います。



## ●食育だより

### ☆冬至

一年でお昼の時間が最も短い日で今年は12月22日(水)です。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。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ます。ゆずの成分は血行を促進し、身体を温めることで風邪を予防します。



### ☆冬野菜を食べましょう

冬野菜には体を温める作用があるとされています。冬野菜には、抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれています。上手に冬野菜を食べて体の中から温まりましょう。

●冬が旬の野菜…ごぼう、大根、さつまいも、小松菜、ほうれん草など

## 12月の行事予定

- 2日(木) 町の先生<5歳児>
  - 7日(火)・8日(水) 身体計測
  - 13日(月) 町の先生<4歳児>
  - 16日(木) にこにこ会
  - 21日(火) 避難訓練
  - 23日(木) お楽しみ会
  - 28日(火) 保育納め
- \*町の先生では地域の方にサイエンスマジックをしていただきます。



## 1月の行事予定

- 4日(月) 保育始め
- 11日(火)・12日(水) 身体計測
- 14日(金) 就学児懇談<5歳児保護者>
- 17日(月) 避難訓練
- 19日(水) にこにこ会

保育納めは28日(火)です。  
年始は1月4日(火)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、発熱や下痢・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。

