



# きたつこ

2023年 12月  
伊丹市立北保育所  
TEL 770-1217

朝晩がぐっと冷え込み、秋から冬への季節の移り変わりを感じます。子ども達は鬼ごっこやアスレチックの綱によじ登ったり、ドングリや落ち葉などを使ってアクセサリー作りやどんぐり転がしなど秋の自然物を使って工夫しながら遊びを楽しんだりしています。

この時期は、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体を動かして元気に過ごしていきたいと思います。



## ●食育だより

☆冬の野菜を食べて、身体の中から温まり、厳しい寒さを乗り越えましょう！

冬は土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みが増す白菜やほうれん草などの葉野菜が旬を迎えます。寒い冬に耐えて育つ冬野菜には身体を温め、免疫力を高める働きで風邪などの予防につながります。

☆12月22日(金曜日)は冬至です！

冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日で、かぼちゃを食べて柚湯に入る風習があります。

野菜の収穫の少ない冬、長期保存がきき、栄養豊かなかぼちゃを食べることで、冬を元気に越せるように願ったと言われていました。柚湯には血行を促進して身体の冷えを緩和し、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによるリラックス効果があります。

かぼちゃ料理を食べた後は柚湯に入って身体を温めてゆっくり過ごし風邪を予防しましょう。



## ☆12月の行事予定☆

12日(火)・13日(水) 身体計測  
15日(金) 避難訓練  
21日(木) おたのしみ会  
28日(木) 保育納め

## ☆1月の行事予定☆

4日(木) 保育初め  
9日(火)・10日(水) 身体計測  
12日(金) 5歳児参観・就学児懇談  
17日(水) 避難訓練



※5歳児の参観、就学児懇談の詳細は、後日 Google Classroom でお知らせします。



## 【 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。

※衣服でスパンコールの飾りを手で触ると模様が変わるものは、飾りが落ちて誤飲につながる為、控えてください。よろしくお願いします。



※気管支拡張薬テープ(ホクナリンテープ)は医薬品です。はずれると誤飲の恐れがあるため、貼ってきた日は、必ず薬の依頼表に記入の上、玄関職員に声をかけ貼っている箇所をお知らせください。

※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。感染症が流行りやすい時期です。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。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。

※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。

