



Maple Nursery School
2019年12月16日

あっという間に12月。今年も残すところわずかとなりました。

これから外はだんだんと寒くなってきますが、子どもたちは元気いっぱい！
寒さに負けない体を作り、元気に年末・年始を迎えたいと思います。

【1月】

- 17日 造形教室 4歳児
- 20日 避難訓練 (地震)
- 24日 Birthday Party

English(3・4・5歳児) : 1/7・1/21・1/28・2/4・2/18
2/25

English(1・2歳児) : 12/25・1/8・1/15・1/22・1/30
2/5・2/12・2/19・2/26

Let's Sport : (2・3・4・5歳児) : 毎週木曜日

【2月】

- 3日 Birthday Party
- 15日 生活発表会
- 17日 園外保育 5歳児
- 21日 造形教室 5歳児
- 25日 避難訓練 (火災)

1月分 土曜日利用について

登降園タッチパネル横にあります土曜日申込書をご記入の上**20日(金)までに**、スタッフルームまで提出をお願いいたします。ご不明な点・ご相談は、スタッフルームまでお声掛け下さいませようお願いいたします。

インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症を防ぐには、手洗い・うがい。保育園でもお外から帰って、手洗いうがいをしております。

再度正しい方法をご家庭でも確認し、冬の時期も元気に過ごしましょう。

地域交流会でおじいさま・おばあさまと一緒に

Let's Spotをしました。ゲームやパラバルーンを楽しみました。



作品展 ご協力
ありがとうございました

12月

生まれのおともだち

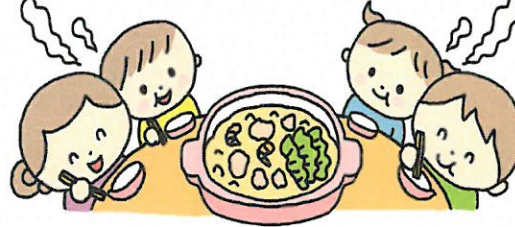
いとう まゆかさん たかはし ゆうまくん
かねこ みなとくん よこやま ひなたくん
どとり なおやくん やざね しほさん
♡おたんじょうび おめでとう♡

食育だより

体をあたためて風邪予防

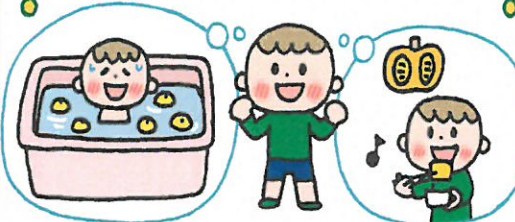
風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



手打ちうどん

《材料》3人分

- ・小麦粉 300g
- ・塩 15g
- ・水 140g



《作り方》

- ①小麦粉に塩水を少しずつ加えひとまとめにする。ビニール袋に入れ生地を中心から外側にまんべんなく踏む。平らになったら生地を取り出し小さく折り畳みビニール袋の戻し踏む。これを5回繰り返す。
- ②踏み終わった生地にラップをして1時間寝かせる。
- ③まな板に打ち粉をして生地を麺棒で薄くのばし3つに畳んで細切にする。
- ④たっぷりのお湯で10分茹でる。
- ⑤茹であがったら麺を洗い、完成。

釜揚げうどんや温かいうどんなど食べ方は、自由です。親子でうどんづくりも楽しいですね！

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑥食べているときに目を離さない

