12月の園だより

クローバー淵野辺保育園　令和４年１２月１日

12月の行事予定

２日（金）　内科健診
７日（水）　避難訓練
14日（水）　英語教室
23日（金）　クリスマ会🔔
27日（木）　誕生会

12月生まれのお友達

うさぎ組　くるみちゃん
くま組　あきとくん

♡おめでとうございます♡

先月は１年ぶりに運動会を開催することができました。
保護者の皆様にはたくさんの応援とご協力をいただき、誠にありがとうございました。
さて、「今年もあと僅か」とご挨拶する時期となりました。
あっという間に過ぎていく日々の中、子ども達はそのスピードにも負けず元気に成長する姿を見せてくれています。
この冬はコロナウィルス、インフルエンザと感染症への心配が倍増しています。
子ども達、ご家族皆様が元気に新しい年を迎えられることを願っております。

今月の歌

やきいもグーチーパー
ゆきだるまのチャチャチャ

みちこ先生　おすすめ絵本

もこ　もこもこ
谷川俊太郎

ぜひお子様と一緒に、絵本の世界を楽しんでください

これを食べれば風邪知らず「〇〇ごはん」は卒業しよう

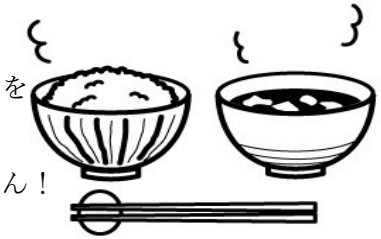
クックパッドニュースに掲載されていた、「成功する子は食べ物が９割」の著書・細川モモさんの記事をご紹介します。

風邪予防には、手洗い、うがいはもちろんですが、しっかりと免疫力をつけて風邪に負けない体を作ること。
偏った食事では寒くなってくるこの時期を乗り越えられません。
栄養バランスが取れた食事が基本になるのです。

ということで『これを食べれば大丈夫』『腸内環境は免疫の要』を参考にしていただき、忙しい毎日ですが、家族みんなで食卓を囲み、楽しく食べて風邪に負けない体づくりをしましょう!!

★これを食べれば大丈夫！

1．肉・魚・卵・大豆など『良質たんぱく質』
2．魚やきのこ類、卵に含まれる『ビタミンD』
3．かぼちゃや人参、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれる『ビタミンA』
4．キウイや柑橘類など果物に含まれる『ビタミンC』
5．魚介類や牛肉、卵にナッツ、ココアバターなどで補う『亜鉛』
6．発酵食品をとろう『プロバイオティクス（乳酸菌やビフィズス菌)』

★腸内環境は免疫の要！家族で始めよう腸活

腸内環境を整えるために、食物繊維、発酵食品を意識して取りましょう。
風邪をひかない丈夫な体を作る上で欠かせません！