

きしほいくえんだより

早いもので今年も残すところ1ヶ月。12月は発表会やクリスマス、冬休み等、子ども達が楽しみにしている行事が沢山ありますね。早くも子ども達はサンタさんやプレゼントの話をしていています。

楽しみながらゆったりと過ごせるようにしていきたいと思ひます。



12・1月の行事予定

- 12月 6日(木) 年中児和太鼓教室
- 7日(金) 発表会予行練習
- 21日(金) 音楽・表現発表会
- 25日(火) クリスマス会
- 26日(水) ECG
- 29日(土) 年末休業
- 31日(月) 年末休業
- 1月 2日(水) 年始休業
- 3日(木) 年始休業
- 9日(水) 12・1月誕生会
- 10日(木) 年中児和太鼓教室
- 23日(水) ECG
- 24日(木) 年中児和太鼓教室

12・1月の体操教室

- 12月 3日(月) ひつじ・きりん・ぞう
- 1月 21日(月) しか・らいおん・くじら



作：谷口 智則
出版社：文溪堂



あわてんぼうのサンタクロース

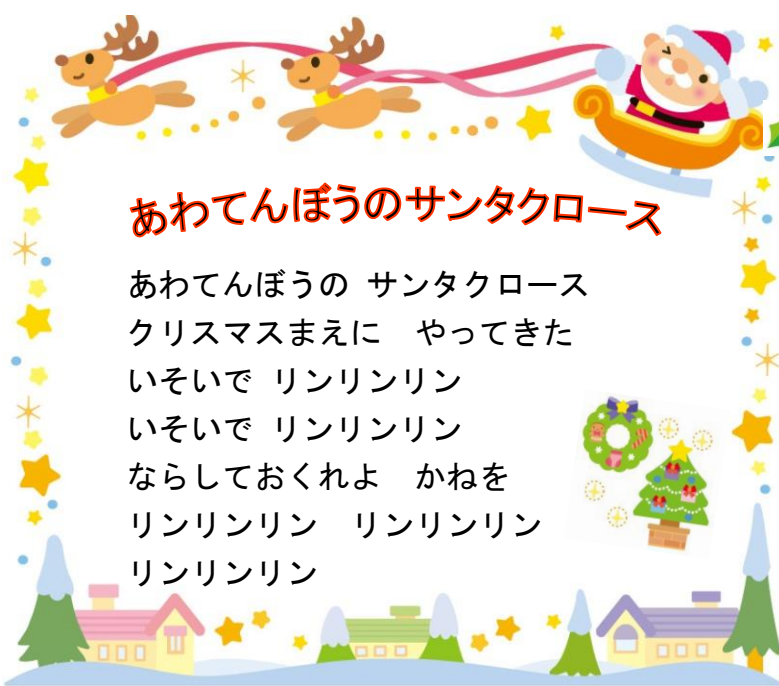
あわてんぼうの サンタクロース
 クリスマスマえに やってきた
 いそいで リンリンリン
 いそいで リンリンリン
 ならしておくれよ かねを
 リンリンリン リンリンリン
 リンリンリン



ここは100人のサンタクロースが住む街。でもたった100人のサンタクロースでは世界中の子ども達にプレゼントを配るのは到底無理な事。もしかしたら他にもサンタクロースの住んでいる街があるのかもしれない…!!
 クリスマスがより楽しみになるお話です。



きし保育園 HP アドレス
<http://kishihoikuen.ed.jp/>



子どものすこやかサポート



寒さも厳しくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配な季節になりました。
うがい・手洗い・咳エチケット等、予防を心掛け、冬を元気に乗り越えましょう。

予防接種はインフルエンザを
予防する方法の一つです。
ワクチンの効果が現れるまでに
2週間程かかり、5ヶ月間持続
します。流行前に接種するこ
とをお勧めします。

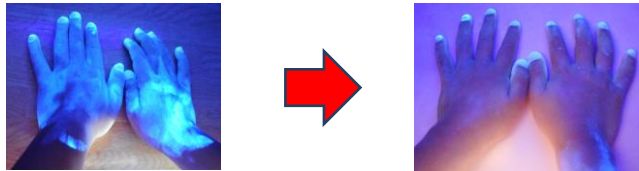


接種状況把握の為、予防接種
を受けた方は、担任にお知らせ
下さい。



2歳児以上のクラスを対象に手洗い指導を行っています。
専用クリームを塗り、手洗い後、グリッターパグという道具を用い
て見ると、洗い残しの部分が光って見えます。

あわあわてあらいの歌に合わせて洗うときれいに洗えます。



日常生活での予防ポイント

手洗い・うがいの励行	マスクの装着	バランスのよい食事
適度な運動	体を温める	十分な睡眠
ストレスをためない	適度な温度・湿度を保つ	

室温：20～25℃程度
湿度：50～60%程度

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい



冬至について



冬至(とうじ)とは一年の中で一番太陽が登る時間
が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は12月2
2日。昔から冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆずを浮
かべたお風呂に入って、体を温める風習があります。

冬の万能食材「ゆず」

冬至にゆず湯に浸かると風邪を引かないと言われま
す。ゆず湯は体を温める・肌の乾燥を防ぐなど様々な効
果があります。また、ゆずは食材としても優秀で、香り
には食欲を増進させる・魚などの臭みを和らげるなどの効
果があります。ビタミンCが多く含まれているため、免疫
力をあげる・酸味により唾液の分泌が増加する等、良い
ことばかり。寒い日に鍋や汁物に入れてゆずを美味しく
食べましょう！

食べると幸せに?! 冬至七種について

昔から冬至の日に「ん」の文字が二つ入っている7つの食
べ物を食べると病気になるらず、幸せになると言われていま
す。この風習を「運盛り」と呼びます。そして7つの食材を
冬至七種(とうじななくさ)と呼び、冬至の日に食べます。



～冬至七種～

- ・なんきん(かぼちゃ)
- ・にんじん(人参)
- ・れんこん(蓮根)
- ・ざんなん(銀杏)
- ・きんかん(金柑)
- ・かんてん(寒天)
- ・うどん(うどん)

