

# 可愛保育園 12月園だより



一年で最も昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣がありますが理由として、かぼちゃの黄色が魔除けの色とされて無病息災を願うためのようです。また、保存も利いて栄養価も高いことから、厳しい冬を乗り切り健康で元気に過ごすための先人たちの知恵と願いが込められているんですね。給食のメニューにもあり、楽しみでもあります。

玄関に、さつまいもを干しています。ご覧いただけましたか？この、さつまいもは、春に苗からプランターで育てました。今年は、とても立派なおいもが育ちました。また、先日は昨年、仕込んだ手作り味噌を、煮干しで出汁をとり、味噌汁にしました。味噌をつけて焼きおにぎりと共に食べました。くちいっぱいほおぼって、みんな満足そうな表情でした。

## ＜エネルギーチャージに欠かせない栄養の知識＞

忙しい毎日の中、つい食事が後回しになってしまうことはありませんか？意識して食事でエネルギーをチャージをする、ひとときだけでも仕事から切り離される、ということが大切だそうです。そうすることで結果的に仕事の効率があがるようです。食事は人間の生命維持に必要な栄養素を摂るために必要なもの。栄養が不足すると、疲労が解消できず体力的にもハードな状況に陥ってしまいます。そのために、間食なども取り入れバランスのよい食事をこころがけましょう。

## 栄養を手軽にとるコツ

すぐにエネルギー源となる糖質が多く含まれたバナナとカルシウムやタンパク質などが摂れるヨーグルトは腹持ちもよくべりな組み合わせです。



## おすすめ間食アイテム

欠乏しやすい鉄分や葉酸を摂るために活用したいのが栄養機能食品。最近ではグミや飲むヨーグルトなどに含まれたものも出ています。



## 可愛まつりへの

ご参加ご協力ありがとうございました。

今年は、全家庭一つのお手伝いと、父母主催のゲーム、製作コーナーと保護者のみなさんの力をお借りしての開催となりました。じつは「園と保護者と一緒に楽しんで作りあげたい」との園側の思いを運営委員会で伝えたところ「任せて!!」とばら組のお父さんお母さんが中心となって準備をしてくださいました。忙しい中大変だったと思いますが、「たのしいです」との声も聞かれてお願いした、こちら嬉しいです。来年は、ぜひ係をやってみませんか？



|    |   |                |
|----|---|----------------|
| 1  | 月 |                |
| 2  | 火 |                |
| 3  | 水 | 英語教室①          |
| 4  | 木 | リトミック①体操教室①    |
| 5  | 金 | 避難訓練           |
| 6  | 土 |                |
| 7  | 日 |                |
| 8  | 月 |                |
| 9  | 火 | クッキング（3,4,5歳児） |
| 10 | 水 |                |
| 11 | 木 | 体操教室② 内科検診1歳児  |
| 12 | 金 | わいわいランド        |
| 13 | 土 |                |
| 14 | 日 |                |
| 15 | 月 | 身体測定           |
| 16 | 火 |                |
| 17 | 水 | 英語教室②          |
| 18 | 木 | リトミック②体操教室③    |
| 19 | 金 |                |
| 20 | 土 |                |
| 21 | 日 |                |
| 22 | 月 |                |
| 23 | 火 | 誕生会            |
| 24 | 水 | クリスマス会         |
| 25 | 木 |                |
| 26 | 金 |                |
| 27 | 土 |                |
| 28 | 日 |                |
| 29 | 月 |                |
| 30 | 火 |                |
| 31 | 水 |                |



※年末年始のお休みは12月29日から1月3日です。  
上記以外のお休みを予定されている方は、早めにお知らせください。