



# フロールだより

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。寒さの中元気に遊び回る子どもたちの姿に、この1年での成長を感じます。防寒対策や健康観察など、子どもたちの健康管理にも気を付けていきたいと思えます。あつという間に年内最後のひと月となりました。今年一年、保護者の皆様にご協力ご理解頂き、どうもありがとうございました。

★12月の予定★

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4 休園日	5	6	7	8	9 地震訓練	10
11 休園日	12	13	14	15	16	17 休園日
18 休日保育	19	20	21	22 保育参観	23	24 休園日
25 休園日	26	27	28	29 休日保育	30 休日保育	31 休日保育

**今月の絵本**  
 ★「サンタのおまじない」  
 作：菊池 清（富山房）  
 ★「クリスマスのかくれんぼ」  
 作：いしかわ こうじ（ポプラ社）

**今月の歌**  
 ♪サンタが街にやってくる  
 ♪お正月

## おねがい

### 年末年始の利用について

年末年始はたくさんのお子さんの利用が予測されますので、ご家族でのご都合を調整の上、ご協力をよろしくお願い致します。

## 食育



## 冬至



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると言われています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うと言われています。冷蔵庫などがなかった時代、保存がきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。身体を温めて風邪を予防します。今年の冬至は12月22日です。

### 冬野菜のミニ図鑑



上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。甘い首の部分はおろしやサラダに、煮物を作るなら中央部分、辛みが強い先端部分は薬味向き。葉にも栄養がたっぷりなので、捨てずに食べましょう。



白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβカロテン、カルシウムが豊富。冷えた体を温め、疲労回復に効果があります。



緑黄色野菜の代表で、「総合栄養野菜」と言われています。特に冬場のほうれん草は栄養いっぱい。夏場のものに比べ、ビタミンCの含有量が約3倍とも言われています。また、根元のピンク色の部分にも栄養がたっぷりで、切り落とさず根元ぎりぎりまで食べましょう。



ビタミンCや消化を助ける酵素アミラーゼが豊富。実より栄養価が高いのが葉の部分。葉も一緒に味噌汁などに入れて食べましょう。

## 今月の保育目標

- 自分の気持ちを簡単な言葉で表現しながら相手に伝え、コミュニケーションをとる。
- 蛇口を自分でひねって手を洗いタオルで拭いたり、衣類の着脱を自分でしたりしようとする。



## 冬野菜について知ろう



冬野菜はβカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。それに根野菜には、体を温める働きがあります。寒くなっておいしさを増す野菜には私達の体を元気にしてくれる力がいっぱいです。



栄養価の高さは、ほうれん草に匹敵するほど、ほうれん草と比べ、カルシウムは約4倍、鉄分は約1.4倍も含まれています。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA、Cは小松菜100gで、一日の所要量を満たすことができます。



βカロテン、ビタミンCが豊富で、ビタミンCはみかんの約4倍含まれています。茎の部分にも栄養がたっぷり。皮をむいて薄切りにして、塩ゆでに。サラダに入れても、炒め物にしても、ホクホクと美味しいです。

## 保健

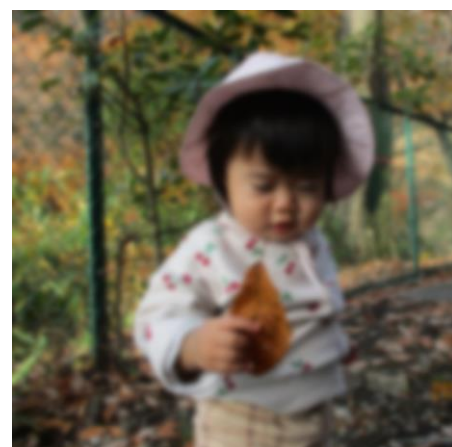
### 年始年末の急病は？



年始年末はほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他に、近くの緊急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。



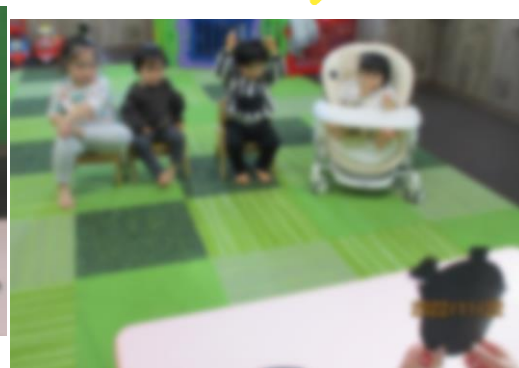
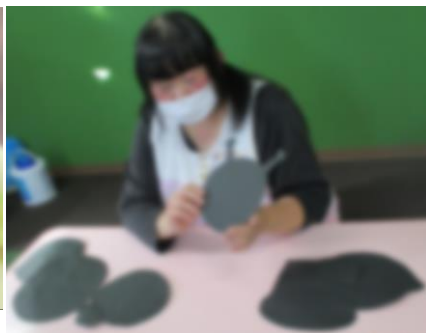
# 落ち葉のおばけだぞ～



あまり行かないお砂場の裏にも沢山のどんぐりと落ち葉を発見して、虫食いの葉っぱを手に「見て～穴から見える～」とおばけみたあいと大喜びで葉っぱのおばけに変身していました。



# お楽しみ会



11月のお楽しみ会は「アンパンマンのシルエットクイズ」でした。アンパンマンの仲間たちがシルエットで登場すると、「あ、バイキンマンだー！」と答える子ども達。保育士が「バイキンマンかなあ？風船じゃない？」と問いかけると、「違うよ～バイキンマンだよー！」としっかりわかっていて、大盛り上がりでした。

