



夙川さくら保育園 子育てだより 23号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

子育て支援講座のご案内 (12月・1月)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
短期体験	12月13日(金)	9:00~11:00	0歳児	受付中
育児講座 「作って遊ぼう」	12月6日(金)	9:30~11:00	18か月~3歳児	締め切りました
子育て教室 「クリスマス」	12月24日(火)	9:30~10:30	18か月~5歳児	締め切りました
育児講座 「簡単親子クッキング」	2020年 1月24日(金)	9:30~10:30	2歳児~	受付中 残りわずか
子育て教室 「節分」	2020年 2月3日(月)	9:30~10:30	18か月~5歳児	締め切りました

※申し込み時間・・・平日の9:30~11:00の間にお電話で(電話番号は上記参照)

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え

※年齢について・・・0歳児 2018年4月2日~

1歳児 2017年4月2日~2018年4月1日

2歳児 2016年4月2日~2017年4月1日



* 保育園の様子 (1歳児 りす組) *

~「大好きがいっぱい」~

りす組1歳児クラスには13人の子どもたちがいます。

秋になるとお話が盛んになり、たくさんの声を聞かせてくれています。「おしゃんぼいく?」「行くよ」「やったー、〇〇ちゃん、おしゃんぼ行くって」・・・と一人にお散歩に行く話をすると5分後には全員が知っているのです。お散歩先は西田公園やかたほこ公園です。1歳児の足では20分くらいかかります。月齢の高い子はお友だちと手をつないで歩きます。小さな手と手がつなぎあっている姿はかわいさいっぱいです。

しっかりと手をつないでいるせいかな?汗をかいているほどです。月齢の低い子は散歩車から、色々な景色を楽しんでいます。

みんなで見る阪急電車は特別にかっこいいし、みんなで見るワンワンはものすごくかわいいのです。

「大好き」な友だちや保育士との時間を大切に大きくなってほしいなあと思います。



12月・1月は、行事が多く外食やご馳走を食べる機会が多くなります。

食べ過ぎてお腹をこわしたり、夜ふかしをして風邪をひいてしまったりすることもありますね。

そんな時は、日常生活リズムがくずれ免疫力が低下しているのかもしれない。



免疫力をUPさせる、リンゴのお話

冬、リンゴは旬を迎え甘さ・香りともに、私たちがうれしくさせるフルーツです。

リンゴのビタミンCは風邪をひきにくくすることに役立ちます。もうひとつ、リンゴの皮に含まれる「ポリフェノール」は、免疫力を向上させる栄養素です。ヨーグルトに皮つきのすりおろしリンゴを入れて、腸の中から元気になることもできます。

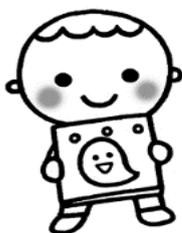
外国では「リンゴが赤くなると、医者が青くなる」ともいわれるほど、体にいい作用があるそうです。



子育て支援講座…こんなことしたよ！ また来てね！

夙川さくら保育園では、体験保育や育児講座を行っています（表面参照）。

今回は、担当者に様子を聞いてみました。



☆ミニ試食会☆11月15日（金）

0歳児から2歳児までの親子の方に参加していただきました。リンゴのコンポートと蒸したサツマイモを袋の中でこねて、丸めて簡単おやきを作りました。少しだけでしたが試食に「ブリ大根とお味噌汁、菜飯おにぎり」を食べていただきながら、お悩み相談会をしました。顔なじみの親子の方もおられて、ほっこりとした時間となりました。