

とちの実 支援センターだより

2023年 12月号 NO.17 2

段々と寒くなり、衣服の調節も難しい時期になりましたね。冬場は寒くないようにと、つい厚着をさせてしまいがちですが、肌着と長袖の2枚で十分です。衣類がきつすぎず、少しゆとりのあるもので調整していけたらいいですね。自分で着脱でき、活動的に遊ぶ子どもには、動きやすいシンプルなデザインがいいですね。体温調節がまだ難しい子どもだからこそ、環境に合わせた衣類を選んであげたいですね。

<冬至について>

今年の冬至は12月22日です。北半球では、夜が一番長く昼が一番短い日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際、かぼちゃに含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。ゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれています。冬至には、かぼちゃとゆずの2大パワーをもらって冬を乗り切っていきたいですね。

<かぼちゃレシピ紹介・大学かぼちゃ>

材料 ○かぼちゃ4分の1個 ○油 適量 ○砂糖 大さじ3 ○醤油 小さじ1
○黒ゴマ 適量

作り方 ①かぼちゃを一口大に乱切りにする。
②油で揚げて、砂糖・醤油・水少々のだれにかぼちゃをからめる。
③最後に黒ゴマをふる。

*このレシピは大学芋のかぼちゃバージョンです。
さつまいもよりも少し、しっとりしていておいしいです。

<クリスマスリースを作ろう>

12月に入り間もなくクリスマスですね。今月はクリスマスリースを作りたいと思います。親子で一緒に作ってクリスマスの日に飾ってお祝いできたらいいですね。

日時 12月 7日(木) 時間:10時~11時

日時 12月14日(木) 時間:10時~11時

*今回2日間になります。12月1日から事前予約を受付けますので、直接来て頂くか、電話での予約をお願いします。



<大きくなったかな>

身体測定カードを(1年間)準備しています。☆ 気軽に、声をかけてくださいね。

「利用にあたってのお願い」

- 希望の方は園庭でも遊べるので、着替え、タオル等をご持参ください。
- 利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。
- マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。
- 園内での飲食は、ご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899