



こんにちは。青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。
いつも読んで頂きありがとうございます。

園庭や公園の木々の葉っぱが散り、寒さも一段と厳しくなってきました。
戸外に出ると吐く息が白く見え冬の寒さを感じますが、子どもたちは元気に
鬼ごっこや縄跳びをして体を動かす遊びを楽しんでいます。

幼児クラスはクリスマス会で発表する劇や合奏の練習を頑張っています。
本番に向けてどのクラスも期待が高まっているようです！

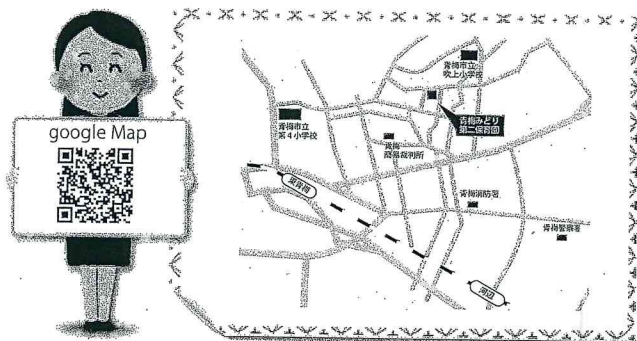
出前保育のお知らせ

平成28年1月29日(金)
10:30~11:00

新町子育て支援センター(はぐはぐ)
にて出前保育を行います。
保育士と一緒に手遊びや歌など
楽しみましょう！



ACCESS MAP



〒198-0031
東京都青梅市師岡町1-113-20
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
青梅みどり第二保育園
TEL 0428-24-7400 / FAX 0428-24-8047



ホームページをご覧ください
<http://oumemidori.com>

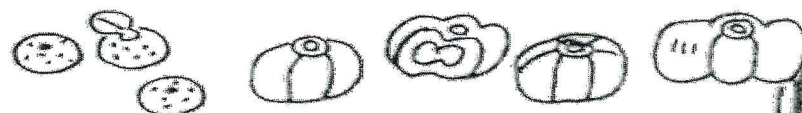
冬至ってなあに？



1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。
この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。
冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると1年間、
無病息災でいられると言われています。

今年の冬至は
12月22日(火)
です!!

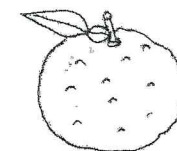
ユズと カボチャ



ゆずにはビタミンCが豊富に含まれていて食べると風邪を
引きにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。

また「融通が利きますように」という意味も込められています。
かぼちゃにはビタミンEやβカロチンが豊富で老化防止や免疫力を
強化します。

昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を
とるため、夏に収穫したかぼちゃを
冬までとっておいて食べたそうです。



風邪に気を付けましょう♪

元気に過ごせるように、日頃から気を付けましょう！

- うがい、手洗いをしましょう
- 室内の温度や湿度に気を付け、
定期的に換気をしましょう
- 早寝早起きをしましょう
- ごはんをしっかり食べて、
体力をつけておきましょう

