

ぽ え む



R7.12

今年も残すところあとわずかになり、寒さも一段と厳しくなってきました。冬至を迎える12月22日は、1年でもっとも昼間が短い日です。この日にビタミンCが豊富なゆず湯に入って体を温めたり、ビタミンA・C、カロテンがたっぷりのかぼちゃを食べたりすると、1年中かぜをひかずに元気に過ごせるといわれています。また、名前に「ん」がつく、「みかん」や「れんこん」などを食べると幸運が訪れ、赤飯や小豆を食べると邪気払いになるようです。かぜの予防に体力のつく食べ物をとるようにという、先人からの受け継いだ知恵ですね。



10日(水) おおきくなったかな！身体測定 10:30～

22日(月) 1月のカレンダー作り ～手形・足形を使って～

24日(水) 誕生会☆クリスマス会 10:30～



ママカメラマンの山本理沙さんによるクリスマス撮影会

👶 サンタさんもやってくるよ～👶

給食をどうぞ！メニュー＊オムライス・おさつサラダ・唐揚げなど
＊参加される方は19日(金)までにご連絡ください＊



🍎 保育園のおやつをどうぞ！🌟

10日(水) おさつチップ 22日(月) かぼちゃプリン

🎄 今年は26日(金)までになります 🐶 よいお年をお迎えください 🐶 1月は5日(月)から開所します 🎄



