

おむすびこども園

園だより 12月号



令和4年11月30日(水)

朝晩の寒さも日に日に厳しくなり、冬の訪れを感じます。寒さが増すこの時期は、インフルエンザを始めとする感染症も流行してくるこの時期でもあります。県内でも、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にありますので、十分に対策を取りながら子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んで参りたいと思います。



1. おむすびコンサートについて (以上児のみ参加)

年間予定表では12月17日に行う予定となっていました。東区プラザの改修工事がありホールを使用できず、24日に変更することとなりました。以上児の皆様には、詳細の手紙を配布しておりますので、そちらをご確認ください。

2. 今月の予定について

おむすびコンサートの日程変更に伴い、12月の予定が変更になったものもございます。右記の予定をご確認ください。

3. 年末年始について

12/29(木)~1/3(火)は、休園となります。

4. 年賀状について

毎年、園から子どもたち1人1人に年賀状を送っています。年賀欠礼のご家庭もあるかと思いますがご了承ください。



■印のある日は、おむすび T シャツ着用日になります。

1	木	おむすびクス
2	金	アルビレックスサッカー/布団持ち帰り
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	JSS/2歳児お楽しみ会
7	水	おむすびコンサート園内リハーサル
8	木	おむすびクス
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	おむすびコンサート現地リハーサル
14	水	
15	木	おむすびクス
16	金	布団持ち帰り
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	クリスマス会
21	水	
22	木	おむすびクス
23	金	
24	土	おむすびコンサート(以上児)
25	日	
26	月	誕生会
27	火	不審者対応訓練
28	水	避難訓練/お布団持ち帰り/上履き持ち帰り
29	木	休園日
30	金	休園日
31	土	休園日

おむすびの結び

12月22日(木)は冬至です。

冬至とは、1年の中で一番昼が短く夜が長い日です。昔は、昼間(太陽の出ている時間)が一番短いということなので、その分寒くなるといわれています。その寒さに負けず元気に過ごせるよう様々な習慣がありますのでご紹介します!

柚子湯

香りが強く、冬が旬の柚子。血行を促進し、体を温めることで風邪を予防する効果があるそうです。また、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、芳香によるリラックス効果もあります。寒い冬を元気にすごすために役立ちそうですね!

かぼちゃを食べる

夏野菜であるかぼちゃですが、保存ができてビタミンAやカロチンが豊富で栄養価が高い食材です。カロチンには、抗酸化作用もある為、体の老化を防ぐ効果も期待できます。風邪をひきやすいこの時期に栄養豊かなかぼちゃを食べることで健康に過ごせそうですね!

『ん』のつくものを食べる

冬至に『ん』のつく食べ物を食べると『運(うん)』がつくといわれおり、なかでも冬至の七種(とうじのななくさ)は幸運が2倍になるともいわれています。

- ① なんきん(かぼちゃ) ② にんじん ③ れんこん ④ きんかん
 - ⑤ かんてん ⑥ ぎんなん ⑦ 饅頭(うんどん) ...うどん
- ぜひ、冬至の七種を食べて、運を味方にしてみてはいかがでしょうか?

来月の予定

1~3日	休園日
17日	誕生会
18日	アルビレックスサッカー
23~27日	未満児個人懇談会
	24日 JSS
5.12.19.26日	おむすびクス

