



令和5年 12月 上鳥羽保育園

〔携帯電話〕 080-2415-1581

〔URL〕 <http://www.kamitoba.jp/>

〔モバイル〕 <http://kamitoba.jp/mobile/>



今年は暖かい日が続きましたが、園庭を吹き抜ける風も冷たくなり木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞っています。先日の生活発表会では子ども達の可愛らしい姿や成長した姿を温かく見守って頂き、ありがとうございました。保護者の皆様の温かい眼差しで、子ども達もよりいっそう頑張ることができました。

12月も寒さに負けず、戸外に出て身体を動かす楽しさや気持ち良さを感じ、丈夫な身体作りをしていきたいと思えます。手洗い、うがいなどの感染症対策をご家庭でも宜しくお願い致します。



体操参観のお知らせ

日時 1月26日(金)

ばら組：9時30分～10時10分

ゆり・ふじ組：10時10分～10時50分

《教材費引き落とし》

きく組以上 1,000円

11日に引き落とされますので、ご用意をお願いします。

《体操服の販売について》

毎月申し込みを受け付けます。締め切りは10日ですので、購入希望の方は注文用紙にてお申込みください。

京都市保育園児絵画展のお知らせ

下記の日程で京都市の絵画展が行われます。各園より子どもたちの作品を選んで展示されます。

1月20日(土)～1月22日(月)

会場：日図デザイン博物館

(みやこめっせ地下)

※展示作品については、個別にお知らせします。



新規採用のお知らせ

保育士 真田 瞳

よろしくお願いいたします。

*11月の園に対するご意見は0件でした。



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6 やきいも パーティー	7 避難訓練	8 体操教室	9 南区保育 研究会	10
11	12	13	14 体操教室 サッカー 大会	15 幼児 身体測定	16	17
18	19 弁当の日 きく組遠足	20 乳児 身体測定 誕生日会	21 体操教室	22 老人会交流 クリスマス 会	23	24
25	26	27	28 保育納め	29 年末年始 休み 1月3日まで	30	31

メールでの欠席連絡について

複数の保護者の方より、欠席連絡がメールでできない、園からのメールが届かないといった問い合わせがあります。システムの調整等を行いましたが、改善が難しいため、12月よりコードモン(アプリ)に変更します。詳細は別紙でお知らせします。

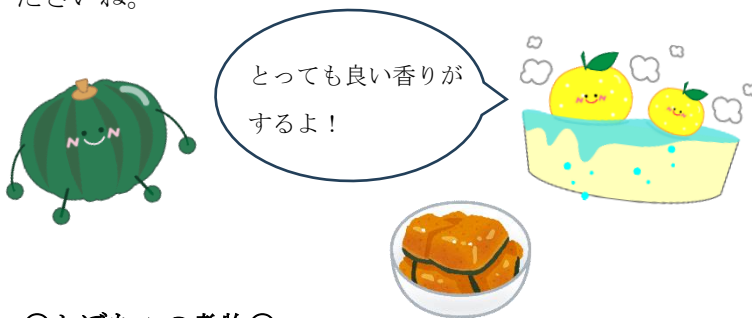
給食だより

今年も残り一ヶ月となりました。体調を崩さないように、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事で楽しい年末年始を迎えられるようにしましょう。給食には冬野菜をたくさん使用する予定です。旬の食材をしっかり食べて寒さに負けない体づくりを心がけていきたいですね。



◎冬至について◎

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年で最も昼が短くなる日です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」という言い伝えにならってかぼちゃを食べたり、強い香りが邪気を払うと言われていたゆず湯に入る風習があります。栄養のあるものを食べて体を温めることで、風邪を引かずに寒い冬を乗り切るといふ昔の知恵が現在まで伝えられています。ぜひご家庭でも冬至の日の風習をしてみてくださいね。



◎かぼちゃの煮物◎

(材料) 幼児1人分

- ・かぼちゃ 40g
- ・だし 20g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 2g

(作り方)

- ①かぼちゃを大きめに切る。
- ②だしと調味料を鍋に入れ、かぼちゃも入れたら落と蓋をして煮込む。

ほけんだより

水分補給してますか？

～冬も水分補給が必要な4つの理由～

夏場は熱中症対策でこまめにしていた水分補給。寒くなってきて、忘れがちになっていませんか？実はその水分補給は、手洗い・うがいと同じように風邪や感染症の大事な予防策の一つです。では、具体的に水分補給が必要な理由を以下に4つ挙げてみました。

- ① のどの粘膜には繊毛という細かい毛のようなものがびっしり生えています。繊毛は、ウイルスが鼻や口から入ってくるとゆらゆら動いて外に追い出します。水分が足りずに、粘膜が乾いてしまうと繊毛がうまく動けず、ウイルスを体内に取り込んでしまいやすくなります。
- ② 体に入ってきたウイルスなどは、鼻水や咳と一緒に体の外に出されます。鼻水や咳のほとんどは水分なので、水分が不足すると取り込んでしまったウイルスを外に出すことが出来なくなります。
- ③ 風邪やインフルエンザになると、発熱・下痢・嘔吐などで体からたくさん水分が出て行きます。気付いた時には脱水症状がすすんでいる場合もあるので注意が必要です。
- ④ 水分不足になりやすく、便秘になる子どもが増えています。水分不足になると、腸の動きが鈍くなり、便秘になりやすくなります。

冬も忘れず水分補給！

寝起きの1杯、食事の1杯、トイレの後の1杯が効果的です。冷水よりも常温か白湯がおすすめです。水分補給をして、ウイルス撃退！快調に過ごしましょう！

今月のねらい

もも組

- ・身近な冬の自然に触れ、興味関心を持つ。
- ・友だちや保育者と一緒に遊ぶ楽しさを味わう。
*散歩 *季節の造形遊び

きく組

- ・寒さに負けず、戸外で十分に身体を動かして遊び、保育者や友達との関わり合いを楽しむ。
- ・簡単な言葉のやり取りを楽しみながら、友達と関わって遊ぶ。
*造形 *散歩

ばら組

- ・体を十分に使い、戸外で元気に遊ぶ。
- ・年末年始の行事に関心や期待を持つ。
*戸外遊び *クリスマス制作



ゆり・ふじ組

- ・季節の行事や、年末の過ごし方に興味を持ち、遊びや生活に取り入れて楽しむ。
- ・ルールのある運動遊びを楽しむ。
*造形 *戸外運動あそび *散歩

