

# PLACEGARDEN michinoue 12月

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります  
事前に電話にてご予約をお願いいたします (前日×切・先着8組限定)

日時	内容	場所	
12/1(金)	『アスレチック遊び』	ホール	しっかり体を動かして遊びましょう！
12/2(土)	『園庭開放』 ※雨天中止 ※13:30~14:30	園庭	寒さに負けず、しっかり体を動かして遊びましょう★
12/5(火)	『砂場あそび』 ※雨天中止	砂場	型抜きをしたり、砂の感触を味わいながら遊びましょう🏖️
12/11(月)	『クリスマス制作①』※1歳～	ホール	クリスマスの製作を楽しみましょう🎄
12/12(火)	赤ちゃんの日『離乳食講座』&『育児・食育相談日』	2階保育室	中期・後期のおすすめメニューを実演します！ 栄養士による食育相談もありますよ🍴
12/14(木)	『クリスマス制作②』&『身体計測』 ※1歳～	ホール	クリスマスの製作を楽しみましょう🎄 ※11日と同じ内容です。ご都合の合う日にご参加ください。 ※身体計測は14日のみです。
12/15(金)	赤ちゃんの日『ベビーマッサージ & 育児相談』 ※2カ月～11月まで	ホール	お母さんの手のぬくもりで、心も体もぽっかぽか🎵 寒い冬を元気に過ごしましょう🥰 講師：西田 啓子先生 <u>※持ち物…バスタオル</u>
12/16(土)	『園庭開放』 ※雨天中止	園庭	身体をしっかり動かして寒さを吹き飛ばそう★

※今年度より試験的に、定員数を5人→8人に増員しております。

12/19(火)	赤ちゃんの日『クリスマス制作』&『身体計測』 ※1歳まで	2階保育室	クリスマス制作を楽しみましょう🎄 どんな制作をするのかは当日のお楽しみ★
12/23(土)	『園庭開放』 ※雨天中止 ※13:30~14:30	園庭	寒さに負けず、しっかり体を動かして遊びましょう★

- 時間 10:00~11:00 来園の際には検温をお願いいたします。
- 対象者 0歳児～就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。
- 水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により、急遽中止となる場合がございます。



みんなの楽しみにしてるクリスマスが近づいてきました🎄 そんな季節におすすめの絵本を紹介します🎵



クリスマスの本当の意味を伝えたい、という作者の思いから生まれた絵本。クリスマスってどうしてお祝いするの？という子どもたちの問いに答えつつ、イエス様だけでなく、望まれて生まれてきたことの幸せを感じさせる絵本。

【クリスマスおめでとう】 さく：ひぐち みちこ

今日は楽しいクリスマス。「ツリーさん」のもとには、さまざまなオーナメントが集まってきて、クリスマスツリーらしく、どんどんにぎやかになっていきます。  
でも、何かが足りない気がして、ツリーさんとオーナメントたちが首をかしげていると……？

【ツリーさん】 さく：新井 洋行



## ★しっかり食べて風邪予防★

朝食

夕食

朝晩の冷え込みが厳しくなり体調を崩しやすい季節になりました。  
毎日バランスの良い食事ですっかり栄養を摂り、身体を中からあたためることで病気に負けない元気な身体を作りたいですね！

昼食

おやつ

### 給食の先生 おすすめレシピ

#### ●根菜の豆乳入り味噌汁●

#### 材料 (4人分)

豚バラ肉 2枚  
大根 5cm  
人参・ごぼう 1/4本  
里芋(中) 2ヶ  
しいたけ 2ヶ  
ほうれん草 1株  
だし汁 500cc  
豆乳 大さじ1  
みそ 300g

## ☆風邪予防レシピ☆ 4つのポイント

### ①ウイルスの侵入を食い止める

緑黄色野菜にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体の中で、ビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜に潤いをあたえる働きがあります。またたんぱく質はウイルスと戦う免疫細胞のもとになります。カロテンを多く含むものと一緒に組み合わせることで、かぜ予防により効果が出ます。

### ②腸の働きを整える

腸には、人間の体の中で一番免疫細胞が集まっています。発酵食品(納豆・チーズなど)、食物繊維(ごぼう・キャベツなど)を摂取することで、腸内の善玉菌が増え、免疫力アップにつながります。

### ③体を芯から温める

とろみをつけることで、料理が冷めにくくなり体を芯から温めてくれます。ビタミンCはウイルスが増殖するのを防いだり、免疫細胞を元気にするのに役立ちます。スープにすると無駄なく摂取することが出来ます。

### ④朝ごはんでは体の調子を整える

体の調子を整えるには、寝ている間に下がってしまった体温を上げることが大切です。そのためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

### 作り方

- ① 鍋に油をひき豚肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。
- ② 再度油をひき野菜を入れて炒める。色が変わってきたらだし汁を入れて煮る。
- ③ あくを丁寧にとり野菜が柔らかくなったら豚肉をもとし豆乳を入れる。  
温まったら(沸騰させない)味噌を入れほうれん草を入れたら出来上がり!!

いただきます!

★支援の開催予定表は、毎月20日前後にみちのえうえ こども園HPに掲載しております。様々な季節に合った情報も掲載しておりますので、ぜひご覧ください♪  
★園HPの他、モコルーム主催の「はらっば」や株式会社アレスシード主催の「地域情報誌ふれすしーど」に掲載させていただいております!