

平成30年度

三島ようらん保育園 子育て支援センター

☆ゆりかご☆

開所時間 9:00 ~ 12:00



12月の予定



- ★ 3日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 4日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 7日(金) — 園行事の為 お休み
- ★ 10日(月) ☆ 自由遊び・身体測定
- ★ 11日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 14日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 17日(月) ☆ 自由遊び・クリスマス製作
- ★ 18日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 21日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 24日(月) — 振替休日の為 お休み
- ★ 25日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 28日(金) — 年末休暇の為 お休み
- ★ 31日(月) — 年末休暇の為 お休み

お知らせ



☆12月8日(土)に園行事のクリスマス会があり、前日の7日(金)は準備の為、お休みさせていただきます。ご了承下さい。

☆28日(金)・31日(月)は、年末のお休みとなります。皆様におかれましては、風邪などひかぬよう、良いお年をお迎え下さい。

子どもに大事なビタミン・ミネラル

ビタミンCで感染症予防 → 子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪や



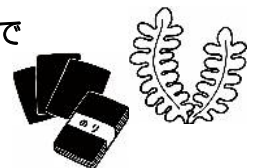
インフルエンザにかかりやすいのです。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて病気になりにくい体作りをしてあげましょう。特に新鮮な果物や野菜には豊富に含まれています。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるのでスープや鍋がオススメです。

マグネシウムでキレナイ子どもに → 骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、

マグネシウムということをご存知ですか？カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることが出来るのです。マグネシウムにはイライラする気持ちを鎮め、神経の興奮を抑える作用も



あります。通常不足しがちなミネラル。玄米やナッツ類、ワカメやのりなどで意識的に摂取できると良いでしょう。



- ★ ご利用の際は、2F子育て支援センター内にて「受付」を済ませてからご利用下さい。
- ★ 予定は、三島ようらん保育園ホームページでも、確認することができます。



三島ようらん保育園

TEL:055-977-2811

<http://www.youran-hoikuen.jp>