

令和元年度

三島ようらん保育園 子育て支援センター

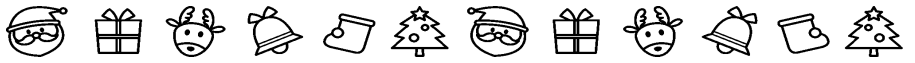
広い駐車場あります!

☆ゆりかご☆

開所時間 9:00 ~ 12:00



12月の予定



- ★ 2日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 3日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 6日(金) — 園行事の為に休み
- ★ 9日(月) ☆ 自由遊び・身体測定
- ★ 10日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 13日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 16日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 17日(火) ☆ 自由遊び・クリスマス製作
- ★ 20日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 23日(月) ☆ 自由遊び
- ★ 24日(火) ☆ 自由遊び
- ★ 27日(金) ☆ 自由遊び
- ★ 30日(月) — 年末休暇の為 お休み
- ★ 31日(火) — 年末休暇の為 お休み

お知らせ

☆12/7(土)に園行事のクリスマス会があり、前日の6日(金)は準備の為に休みさせていただきます。ご了承下さい。

☆12/30(月)・31(火)は、年末の為に休みです。皆様におかれましては風邪などひかぬよう、よいお年をお迎え下さい。



冬の食育だより

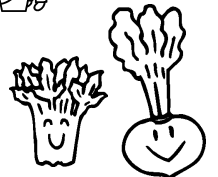


寒くなって来るこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温める

には、まず主菜となるおかずには肉、魚、卵、大豆製品など良質なたんぱく質を豊富に含む

食材をしっかり取り入れること。野菜ではしょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。だから冬に鍋物や、湯豆腐・シチューなどを食べたくなるのは、食材の面から見ても利にかなっているのがわかりますね。野菜に含まれている水溶性のビタミンは、煮込んだスープに溶け込んでいるので、「うちの子は野菜嫌い食べないわ。」とお困りのお母さんは、せめてスープだけでも飲んでくれるよう促したいものですね。

また、これからが旬のはくさいは、約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり肉や魚のうまみを上手に吸収し、他の食材との調和もよいので薄味に調理して食べるのがおすすめです。寒い冬、戸外で遊んで冷えた体をおいしい料理でポカポカにしてあげましょう!



★ 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。

