

令和5年度

三島ようらんこども園 子育て支援センター ゆりかご

園庭の大型遊具横の
専用門からお入り下さい

開所時間 9:00 ~ 12:00 (11:45 から片付け)



令和5年12月の予定



★	1日(金)	☆	自由遊び
★	4日(月)	☆	自由遊び
★	5日(火)	—	園行事の為 お休み
★	8日(金)	☆	自由遊び・身体測定
★	11日(月)	☆	自由遊び
★	12日(火)	☆	自由遊び
★	15日(金)	—	園行事の為 お休み
★	18日(月)	☆	自由遊び・絵本とわらべうた
★	19日(火)	☆	自由遊び
★	22日(金)	☆	自由遊び
★	25日(月)	—	年末休暇の為 お休み
★	26日(火)	—	年末休暇の為 お休み
★	29日(金)	—	年末休暇の為 お休み

お知らせ

今月は、園行事のクリスマス会がある為、総練習の日と前日準備の日は休所します。
また25日(月)以降は年末休みとなります。
皆様におかれましては健康に過ごされますよう、良いお年をお迎えください。



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、万病病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る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。野菜からのビタミンCは水に溶けやすい性質があるのでシチューや鍋がオススメ。野菜嫌いなお子さんには、せめてスープだけでも飲んでくれるといいですね。



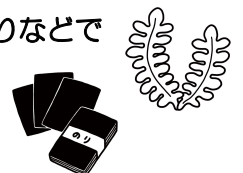
マグネシウムでキレイな子どもに

→ 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。玄米やごま、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、三島ようらんこども園ホームページでも、確認することができます。



三島ようらんこども園

Tel:055-977-2811

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