



日に日に寒さが身に染みるようになってきました。冬がやってきたなという気がします！“寒い～”と言いながらも、元気に外で遊ぶ子どもたち。ほっぺたや手を真っ赤にしなが、遊んだあとは給食のへやに“今日のごはん～に？”“おやつな～に？”と聞きに来てくれます。たくさん遊んで、お腹がすくという感覚、とても大切です。お腹がすくリズムを作ることで、食生活が整い、そこから正しい生活習慣へとつながっていきますよ。生活習慣を整えることは元気な体を作るためにとても大切です。体調を崩しやすい時期ですので、ぜひ心掛けてください。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は楽しいイベントがたくさんです♪さっそく、あい川保育園の玄関やモミの木にはイルミネーションがキラキラ輝いていますよ。何だかワクワクした気持ちになりますよね♪1日1日を大切に、そしてそれぞれの行事を思いっきり楽しんでほしいと思います。

○感染症を予防しよう！

冬はインフルエンザや胃腸炎など感染症が流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスの良い食事が大切です！



手洗い・うがい

感染症予防の基本です！



**ビタミンC**  
(柑橘類、フロッキー、ほうれん草など)  
免疫力を高めます

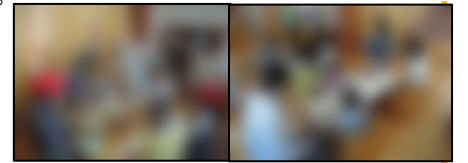
**ビタミンA**  
(緑黄色野菜など)  
鼻やのどの粘膜を保護します

**たんぱく質**  
(肉・魚・大豆製品)  
体力を保ち、抵抗力を高めます

そして、**しっかりと休息をとることも**大切です！睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分にとり、規則正しい生活をしましょう。

○今年度の親子活動を終えて。。

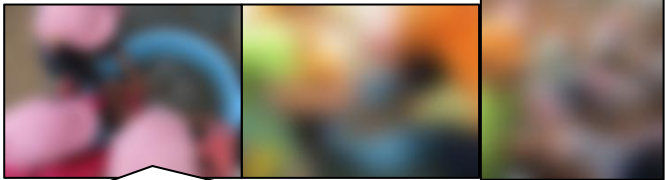
11/5(土)に、つくし・ちゅうりっぷ組の親子活動がありました。お忙しい中参加していただいた保護者の皆さま、ありがとうございます。参加人数は少なかったのですが、お父さんお母さんが熱心にクッキングをし、またそれを子どもたちが笑顔で食べている姿を見てうれしく思いました。お父さんの参加も多く、普段あまり料理をしないお父さん方が家で実践しているという感想をいただき、とてもうれしく思います。



今年度計画していた食育をテーマにした親子活動3回が無事に終わりました。上級食育指導士・山口栄延先生のお話、それに伴った実践的な活動をすることで、学びで終わらず、それを行動してもらうところまでつなげることができたのかなと思います。今年度の活動の集大成として、山口先生の講演会を

\*平成29年1月28日(土) 13:30~15:00  
に計画しています。土曜日お仕事でなかなか参加できない保護者の方々にも参加していただきたく思い、午後からの時間にしております。今回親子活動に参加できなかった方々にも、ぜひ一度山口先生のお話を聞いていただきたく思っています。  
家族揃ってのご参加を心よりお待ちしております♡

☆11月、こんなことをしましたよ♪



11/2には畑で収穫したさつまいもを使って焼き芋パーティをしました。子どもたちは朝からがんばってお芋を洗い、新聞とアルミで包んでくれましたよ。今年は収穫が少なく、買い足したものもありますが…おいしく焼けたお芋、焼きたてを給食の時間にいただきました♪ホクホクしてほっぺたが落ちそうなくらいおいしかったです♡

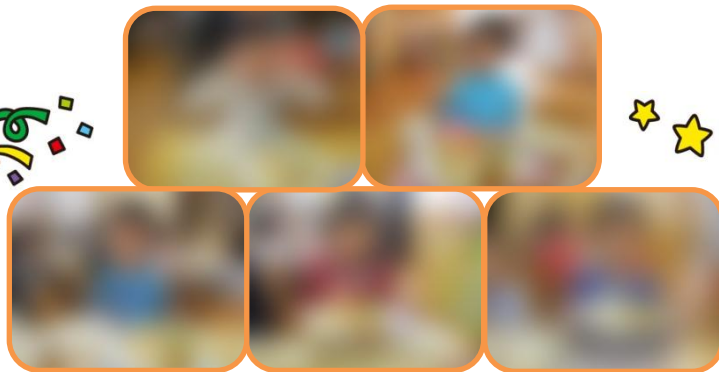


11/16に、こすもす組さんが玉ねぎの苗を植えてくれました。100本と数が多かったですが、最後まで先生の話をよく聞いて、上手に植えてくれました。ひょろひょろの苗が玉ねぎになることにびっくり！植え終わると「大きくな～れ」と玉ねぎの成長を楽しみにしている子どもたちでした。

☆11月生まれのお友だちの誕生会をしました！

○献立○

- ・玄米パン
- ・サーモン豆乳シチュー
- ・しゃきしゃきサラダ
- ・れんこんのカレー炒め
- ・かき
- \*おやつは  
ドラケーキでした♪



お誕生日 おめでとう

11月は5人のお友だちが誕生日を迎えました。シチューはどの子どもも大好きで、あっという間に食べていました！元気にすくすく育てね♡

