



2019年12月  
 はあと保育園中央  
 〒753-0813  
 山口市神田町4-22  
 TEL  
 083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
 園長 舘 英朗

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。冷たい風に鼻を赤らめながらも元気に遊ぶ子供たちの姿にたくましさを感じているこの頃です。  
 インフルエンザも流行しだす季節なので、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。

### 箸の持ち方

箸を使う練習は、段階をふんで、少しずつ練習しましょう。  
 まずは、上の箸から持ちます。この箸は鉛筆のように持ち、上下するように動かします。下の箸は、親指で固定し、動かしません。この動作が出来れば、ものをつかめます。丸めたティッシュなどでつかむ練習をして、上手に使えるようになったら食卓でも使ってみましょう。

**旬のお野菜**




#### <ほうれん草>


冬を代表する緑黄色野菜で、原産地はペルシャ地方とされ、日本には江戸時代に伝わったといわれています。11月～1月が旬で寒い時期にビタミンCなどの栄養分や甘味がぐんと増します。サラダ用ではない普通の品種はアクがあるので、ゆでてアク抜きをしてから使います。





9  
1  
6  
4  
3  
2  
5  
0  
8  
1

### 免疫力を高めて感染予防対策

インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いがいいはもちろん、バランスのよい食事をするのが大切です。ビタミンが豊富なほうれん草や、プロコラーゲンポリフェノールが豊富なリンゴなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながらこの季節を乗り切りましょう。



## お知らせ



クッキング（クッキーを作ろう）  
 12月13日（金）かぜ・だいち組

お誕生日会・クリスマス会  
 12月20日（金）

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

