



2021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 蒔 英朗

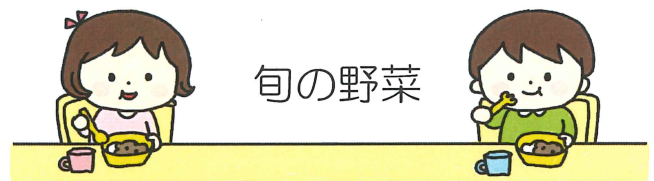
朝晩の寒さも日に日に増し、冬の季節となりました。いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える季節となりました。

風邪や感染症に気を付けて手洗いやうがい徹底しながら元気に新たな年を迎えられるよう気を付けていきましょう。

また、今年1年も保護者の皆さまのご理解とご協力をありがとうございました。来年も引き続きよろしく申し上げます。

外でしっかり体を動かそう！！

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気の良い日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



旬の野菜

＜白菜＞

鍋もののほか、漬物や炒め物にも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。お店で選ぶ時は葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされている場合は、断面が平らな方が新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べる事ができます。

食育クイズ！！

Q：次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれ？

①熱いもの ②常温のもの ③冷たい

A：正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。

お知らせ

- 10日(金) 誕生日会
- 24日(金) クリスマス会
- 27日(月) 希望保育(お弁当の日)
- 28日(火) 希望保育(お弁当の日)

※27日、28日はお弁当と15時のおやつ持参をお願いします。

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。

