



2022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

朝夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になってきたので、身体を温める作用があると言われている冬野菜を食べて寒さを乗り切っていきましょう。

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お願ひします。

< 身体を温める冬野菜 >

冬野菜には、身体を温める作用があると言われています。暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると、抵抗力が低下してしまいます。上手に冬野菜をとり、身体の中から温まりましょう。

●冬野菜とは…？

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬にとれる野菜をいいます。(ごぼう・大根・さつまいも・かぶなど)

●冬野菜の特徴

- ・繊維質の野菜が多く、便秘解消につながる。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行をよくするビタミンEが豊富に含まれる。
- ・水分含有量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい。

冬至って。。。？

毎年12月22日頃を「冬至」といいます。冬至は1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

昔の人々は、生命の終わる時期だと考えていたそうです。

その厄を払うために、冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂(ゆず風呂)に入って身体を温め、無病息災を祈っていました。



お知らせ

- 3日(金) 発表会
(※お弁当のみ持参お願いします)
- 9日(金) 誕生日会
- 16日(金) お弁当の日
(※お弁当のみ持参お願いします)
- 23日(金) クリスマス会
- 27日(火) 希望保育(お弁当の日)
- 28日(水) 希望保育(お弁当の日)

※27日、28日はお弁当と15時のおやつを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。

