



1月の予定

令和7年12月23日 大和保育園

### 【幼児】

- 5日(月)保育始め
- 6日(火)交通安全指導
- 7日(水)体育教室
- 9日(金)新年お楽しみ会
- 13日(火)避難訓練
- 14日(水)体育教室
- 15日(木)身体測定(年中)
- 19日(月)身体測定(年長)
- 20日(火)身体測定(年少)
- 21日(水)体育教室
- 22日(木)英語(年長)
- 23日(金)ろう学校交流会(年中・年長)
- 28日(水)誕生会



### 【乳児】

- 5日(金)保育始め
- 9日(金)新年お楽しみ会
- 13日(火)避難訓練
- 14日(水)身体測定(ひよこ)
- 16日(金)身体測定(あひる・ぺんぎん)
- 28日(水)誕生会



1月の課外教室 体育 7日 14日 21日 28日  
英語 9日 16日 23日 30日

さくらっこサークル(未就園児)  
1/15(木) 10:00~11:00

### 【お願い・お知らせ】

#### <全体>

◎お子さまの体調の変化に気づいた時は、その都度お知らせ下さい。また、インフルエンザなどの感染症、嘔吐や下痢、めやになどの感染症が疑われる場合は、医師に集団生活は良いか確認し、体調を整えてから登園をお願いします。

#### <幼児>

◎ジャンパーやティッシュ、ティッシュカバーなどの持ち物には名前を必ず書いて下さい。同じ物や類似したものがたり、区別がつきませんのでお願ひします。

◎11月より調理員の丹下が入職しました。お知らせが遅くなり申し訳ございません。

## 体を温める野菜

寒さが厳しい季節になってきました。体が冷えると、抵抗力が弱くなり、カゼやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にもかかりやすくなります。

そこで、体を温める作用があるといわれている冬野菜をたくさん摂り、体を中から温め、元気に冬を乗り切りましょう。

体を温める野菜のはたらきは…?



- ☆ 土の中で成長する野菜にはミネラル分がたっぷり  
ミネラルは、たんぱく質がエネルギーを作る手助けをします
- ☆ 食物繊維が多く腸の働きを良くして便秘解消!  
便秘が解消すると、血液のめぐりも良くなり、体が温まります
- ☆ 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEがたっぷり



ごぼう



小松菜



白菜



さつまいも



だいこん



ほうれん草

保育課