



アッピーちゃんクラス
おたよ' (第8号)

平成30年11月
長野あけぼの幼稚園

朝夕はぐっと冷え込み、北風に身かれすくむ日もあります。園庭の木々も葉を落とし、冬の訪れを感じる今日この頃です。

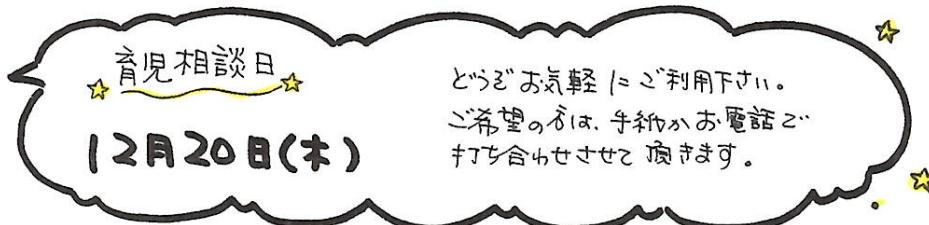
風邪や感染性の病気が流行する季節です。手洗い・うがいを習慣化し、早めの就寝やバランスのよい食事、体を温めるなど、体調を整え、この冬も元気に乗り切りましょう。

12月のアッピーちゃんクラスも楽しいことを沢山計画しています。
お休みはないで元気で来下さい。お待ちしております。



12月のアッピーちゃんクラスは…

6日(木) <small>親子で やらべた かきひも</small>	<持ち物> 上はき、着かえ、 水筒、手ふき。	・やさしさをします。 焼芋上がりまで、間は、やらべたを楽しめます。
13日(木) もちつき	<持ち物> 上はき、着かえ、水筒 空の豆苗、コップ はし(フォーク)※親子分	・在園児のもちつきに一緒に参加します。 ・10時10分開始です。間に合うようにおいで下さい。 ・つきつけのあもちを食べましょう。 ・暖かい服装でおいで下さい。
20(木) クリスマス会	<持ち物> 上はき、着かえ、水筒 コップ※親子分	・アッピーちゃんクラスでクリスマス会を行います。 どんな楽しいことがあるかな? 楽しげにいって下さい。 ・親子でお茶会を行います。



ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。
冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性対策、かぜをひきにくくしたり、回復力を高めたりします。旬の野菜をシチュー・スープとして食べると、体がぽかぽかになります。おいしく食べて元気へ過ぎましょう。