



アッピローちゃん クラス

おたより (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、北風に身がすくむ日もあります。園庭の木々も葉が落とし、冬の訪れを感じる今日の頃です。

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、早目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、この冬も元気にのりきりしましょう。

12月のアッピローちゃんクラスも楽しいことを沢山計画しています。お休みしないで元気に来てください。お待ちしております。



12月のアッピローちゃんクラスは...

6日(木) 楽しい親子 親子で、やらばうた やきいも	<持ち物> 上はき・着がえ・ 水筒・手ふき	・やきいもをします。 焼き上がるまでの間は、やらばうたを楽しみましょう。
13日(木) もちつき	<持ち物> 上はき・着がえ・水筒 室の消毒薬・コップ はし(フォーク)※親子分	・在園児のもちつきと一緒に参加します。 ・10時10分開始です。間に合うようにおいで下さい。 ・つきたて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・着がえ・水筒 コップ ※親子分	・アッピローちゃんクラスでクリスマス会をします。 どんな楽しいことがあるかな? 楽しみにしていて下さい。 ・親子でお茶会をします。



育児相談日

12月20日(木)

どうぞお気軽にご利用下さい。
ご希望の方は、手紙かお電話で
打ち合わせさせて頂きます。



からだ
ホカホカ

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は冷え性にも効き、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やスープとして食べると、体がポカポカしてきます。おいしく食べて元気に過ごしましょう。

