

のびのび通信

2021年 12月号

ふじみ愛育会

勝瀬こぼと保育園 子育て支援センター”のびのび”

富士見市勝瀬632-1

TEL 049-263-8800

FAX 049-263-8841

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひとつきとなりました。ホールにはクリスマスツリーが飾られ、各クラスではクリスマスブーツ製作がすすめられていて保育園ではクリスマスモード一色です。緊急事態宣言中の閉室ではご不便をおかけしてしまいましたが、子どもたちの元気な姿に会えて嬉しかったです。一年ありがとうございました。良い年をお迎えください。

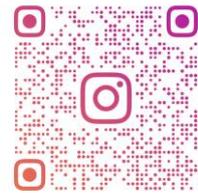


今月の予定

	月	火	水	木	金	土
午前			1	2	3	4
午後			0歳の広場	★	★	
午前	6	7	8	9	10	11
午後	★	★	★	★	★	
午前	クリスマス製作	クリスマス製作	★	クリスマス製作	★	
午後	★	★	★	★	★	
午前	13	14	15	16	17	18
午後	★	★	★	★	★	
午前	クリスマス会	★	★	★	★	
午後	★	★	★	★	★	
午前	20	21	22	23	24	25
午後	★	★	★	★	★	
午前	★	★	★	★	★	
午後	★	★	★	★	★	
午前	27	28	29	30	31	
午後	★	★	★	★	★	

新型コロナウイルス感染防止に伴い、ご理解・ご協力をお願いします。

- 利用方法
- ・予約制となります。(午前・午後 各5組) ★印はあそびの広場
 - ・プレイルームのみの利用になります。園庭あそびはしばらくの間お休みです。
 - ・来園したら、玄関のインターホンを鳴らしてください。
 - ・スタッフが受付時に検温・体調チェックをします。
 - ・※前日の発熱、当日37度5分以上の場合はご利用できません。
 - ・マスク着用・入室時の手洗いをお願いします。



SHENGLAIKOBATOHOIKUE

勝瀬こぼと保育園の子どもたちの様子や支援センター『のびのび』のイベントのお知らせも掲載していきます。ぜひ、のぞいてみてください♪

※新型コロナウイルスの感染状況によって、閉室又はイベントの中止になることがあります。ホームページにて随時お知らせしますので、ご確認ください。
※お誕生日のお子さんにはカードをプレゼントします。お気軽にお声がけください。
※電話相談も実施しています。ぜひ、ご利用ください。

身体測定

看護師が測定します。相談もできます。

日時：12月22日(水)
10:00~10:45

※時間以外もあそびの広場として利用できます。

定員：5組 ※11/24(水)から予約開始。
来室または電話にてお待ちしております。

* 0歳児の広場 *

12月1日(水) 『クリスマス製作&身体測定』

9:30~10:00 身体測定
10:00~10:45 クリスマス製作

定員：5組

※予約制。11/24(水)から予約開始。
来室または電話にてお待ちしております。

手形や足型でトナカイを作ります。
オリジナルのクリスマスブーツ作りをたのしみましょう。
見本はセンターにあります。

クリスマス製作～クリスマスブーツづくり～

手形や足型でトナカイを作ります。
オリジナルのクリスマスブーツ作りを楽しみましょう。



日時： **12月6日(月)、7日(火)、9日(木)**
9:45～10:45(※センターは9:30から開いています。)

定員： 各5組。予約制。※11/24(水)から予約開始。
※予約は電話または来室にてお待ちしております。
※見本はセンターにあります。



～のびのび クリスマス会～



今年は、宝探しをしながらクリスマスリースづくりをしたいと思います。その後は、富士見市中央図書館読み聞かせボランティアの「あいあい」さんによる、絵本の読み聞かせやエプロンシアター、またのびのびスタッフによるハンドベルを予定しています。最後はささやかなプレゼントも♪親子で一緒にクリスマスの雰囲気を楽しみませんか？

日 程： **12月13日(月)**
場 所： センターにて
時 間： 9:30～11:00

9:30～受付開始。検温等ご協力をお願いします。
9:45 宝探しdeリースづくり
自由あそび
10:30 「あいあい」さんの絵本読み聞かせやエプロンシアターなど。
のびのびスタッフによるハンドベル♪
ささやかなプレゼントがあります。

定 員： 5組。予約制。※11/24(水)から予約開始。
※ご予約は電話または来室にてお待ちしております。



《ぷち子育て講座》

早寝・早起き・朝ごはん

朝晩の寒さが厳しくなってきましたね。寒くなると体力が低下し、体調も崩しやすくなります。これからの寒い時期、朝起きるのがつらいですが、朝ごはんを食べると脳が活性化し、体温も上がり、快便にもつながります。朝ごはんの時間はしっかりと元気に一日をスタートさせたいですね！

朝ごはんには3つのスイッチ！

- 1、脳に栄養を送り、頭を目覚めさせるスイッチ
- 2、体温を上げて体全体を目覚めさせるスイッチ
- 3、おなかの中が目覚めの排便を促すスイッチ

◎脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を！
体を温かくするのは、たんぱく質(肉、卵、魚など)
脳を動かすエネルギーは、糖質(お米、パン、めんなど)

簡単朝ごはんレシピ 炊き込みver.
米1.5合(🍚5～6コ分)

おかかおにぎり

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・かつお節 6g

①調味料と洗ったお米を一緒に炊き込む。
②①にかつお節を

とうもろこしおにぎり

- ・とうもろこし(粒) 60g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1/3
- ・塩 少々

洗ったお米と材料をすべて一緒に炊き込む。

食事の最初に温かいスープや、みそ汁を飲んだり、根菜類や生姜など、体を温めてくれる食材を摂ることで胃も落ち着きますよ。

