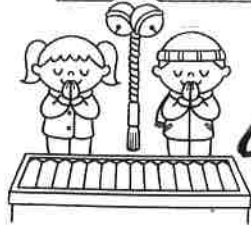


8号

2015.1.5
社会福祉法人つちのこ
つちこ保育園
北区志敷 3-11-6
(電) 03-3903-6160

とんがり ごっこ



あけまして おめでとうござます

本年もよろしくお願ひいたします。



インフルエンザ・RSウイルス等が猛威をふるっている中ですが
みなさん元気で新年を迎えられましたでしょうか
これからますます寒さが厳しくなていきます。健康には充分にお気
をつけて下さい。
2015年もみなさまにヒリまして元氣な年になりますように
1月からお祈り申しあげます。



あそびに おいでー!!



日時 1月16日(金)
AM 10:00~11:30頃

“もちつき”

参加ヒ 無料
持ち物 お手拭き

獅子舞いもありません。
大人も子ももちつき体験が
できます。参加希望の方はご連絡
下さい。



希望される
ご連絡
ください。

日時 1月24日(土)
AM 11:30頃~12:30頃

第2回 つちこレストラン

参加人数 5組(親・子)
対象月令 1才6ヶ月~年長児組
参加費用 親・子で計500円

つちこ保育園の給食を実際に食べて
いただけます。日頃の園行事など食事
についての相談もできます。在園児と共に
ぜひ、お気軽に参加してください。



ほけんだより



冬のからだ

寒くなるに体力も低下して ビタミン不足で かぜをひきやす
くなります。体の芯から温まる食事。体に熱をたくめえる食物を摂り
よく寝て、よくあそぶ ことが大切です。

「かぜをひかないために」は、すみん、栄養をしっかりと摂り、
疲れないうりにすることです。栄養をしっかりと取り入れるためには
生活リズムを整え、3度の食事をきちんと取りましよう。

かぜをひくと

発熱---体温を上げることにより熱に弱いウイルスを追いつく働きです

咳、くしゃみ、鼻水---内臓の働きが弱たことにより体にたまった老廃物を一気に
体外に出そうとする働きです。

かぜをひかない食事

1. タンパク質を摂る---血や肉をつくり脂肪をたくめやすくする。
2. 脂肪を摂る---油は少しでもカロリーをたくさん出るので体を温めする。
3. ビタミンCを摂る---寒さに対する抵抗力を強くする。
4. ビタミンAを摂る---のどの粘膜をじょうぶにする。

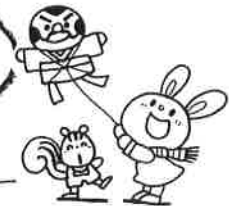
大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くても味の良くなるものは体を温める物が
多いです。きゅうり、トマト、ほうろなどは体を冷やします。
くだものではりんごが良いですね。

脱水症状を防ぐため
水分補給を!!
番茶、ほうじ茶、麦茶
おろしりんご、野菜
スープ
など

寒いの時は
ビタミンCやB1を!!
豆、たまご、かぼちゃ
じゃが芋、人参
など

体をあたためる食事
お粥、奇鍋
みぞれ、うどんなど

消化の良いもの
お粥、
やわらかく煮たうどん
など



お願ひ

- 一時預り保育・221111券の問、合は月~金のAM9:00~PM5:00
頃までにお願ひします。
- 2月3月は、卒園・入園の準備や行事があり、一時預り保育もあこむりする
ことがあります。ご了承ください。