



2024年12月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗



あっという間で、今年も最後の月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事がいっぱいです。体を温める食べ物（根菜類など）を食べて、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

～風邪を予防しよう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかりと予防し、冬を元気に過ごしましょう。風邪予防のポイントは、「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗いうがいをしっかりとすること、元気に体を動かすことも心がけましょう。また、ビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ることも心がけましょう。

- ビタミンC**…ウイルスや細菌から体を守ります。体内に留めておくことが出来ないので毎日の食事に取り入れましょう。（フルーツ・ブロッコリー・芋類など）
- ビタミンA**…のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂取すると吸収率UP!!!（うなぎ、レバー、緑黄食野菜）
- たんぱく質**…免疫細胞を作るもとです。また寒さに対する抵抗力を高め体を温める効果があります。（肉・魚・乳製品・大豆製品）

9
1
6
4
3
2
5
0
8
1

さつまいもチップスを作りました！

園庭で収穫したさつまいもを使用してさつまいもチップスを作りました。今年は10kg以上の豊作でした！とても大きな芋から、可愛い小さい芋など色んな形の芋が収穫出来ました。全部で大きいポウル3個分のさつまいもチップスが出来ました！残食も無く、子供たちは綺麗に完食してくれました。甘くてとても美味しいさつまいもチップスでした！さつまいもを収穫してくれた、だいち組さん、ありがとうございました！

お知らせ



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

