

# ときわ保育園

## 地域子育て支援センター



発行: H30.12.1 責任者: 京坂

今年も瞬く間に過ぎていき、あとという間に今年最後の月になりました。  
冷えこみも厳しくなりますが、毎日元気いっぱいにご過ごしたいと思います。

### 講習会「クリスマスリース作り」

12/1(土) (9:45 ~ 10:45)



クリスマスって何だろう...?由来や意味を知り、楽しみに待ちましょう。

**要予約** 定員6組 12/26(月) 13:30-受付

日	火	水	木	金	土
開放時間(平日) 9:00-16:00 12:00-14:00は子育て相談時間 お気軽にご相談ください。					講習会 9:45-10:45
3 おおきなあれ! 身体測定 10:00-12:00	4	5	6 出前保育 馬川コミュニティセンター 10:30-11:30	7	8
10 救急講習日 10:30-11:00	11	12 出前保育 長山コミュニティセンター 10:30-11:30	13 とことおはなし会 1歳以上対象 10:30-11:00	14 午前のみ 開放	15
17	18 親子でクッキング 11:45-13:00	19 午前のみ 開放	20 お休み	21 誕生会 10:30-11:30	22
24 祝日	25 作ってみよう! 10:30-11:30	26	27 ゆりかごおはなし会 0歳児対象 10:30-11:00	28	29 年末・年始休暇 12/29-1/3

### 出前保育「クリスマス製作」

12月	10:30 ~ 11:30
6 木	馬川コミュニティセンター
12 水	長山コミュニティセンター

画用紙等を使ってクリスマスの製作を行います。オーナメントにぜひどうぞ!

### 作ってやってみよう! 「わくわくクリスマス会」

12/25(火) (10:30 ~ 11:30)

待ちに待ったクリスマス!

どきどきワクワクのお楽しみをたくさん用意してお待ちしております。



Tel: 0297-60-2122

<http://www.tokiwakotori-nursery.ed.jp>

\*帽子・水分補給の飲み物を持参して遊びに来てください。お待ちしております。

● 親子でクッキング『クリスマスケーキ』

12/18(火) (11:45~13:00)

市販のスポンジとフルーツを使って、可愛らしいクリスマスケーキを作しましょう。

**要予約** 先着12組 12/11(火) 13:30~受付

〈持ち物〉エプロン・三角巾・お手拭き・飲み物・軽食・スプーン

※ 「親子クッキング」は、食育の一環です。

※ 駐車場は、職員駐車場をご利用ください。



● とことこおはなし会 (1歳以上対象) 12/13(木)

ゆりかごおはなし会 (0歳児対象) 12/27(木)

(10:30~11:00)

年齢に合わせて様々なジャンルのおはなしをご用意しています。ゆったりとした雰囲気の中、

“絵本の世界”を楽しんでください。



# 衣・食・遊

## 『ビタミンD欠乏症の子増加中・妊娠中から注意を!』

ビタミンDとは... 紫外線から合成される物質

欠乏するとどうなるの?

骨の発育不良を起こし、O脚や背中が曲がる「くる病」、成人では「骨軟化症」の引き金にも...  
歩き方がおかしい、うまく立てない等の症状で1歳位に気付くことが多い。

**原因** ・過度な日焼け対策や食物制限・偏食

**対策** ・適度な日光浴 → 夏場は数分程度で十分

(冬場はなかなか紫外線を取りにくいので...)

・食品やサプリメントで補う → 魚・キノコ・卵

1日に必要なビタミンDの量 「大人でおおむね15マイクログラム」
サケ1切れ 約25マイクログラム
サンマ・イワシ 約15マイクログラム



正しい知識を身に付け健康にすごしましょう。



日光の浴びすぎや、サプリメントの摂りすぎには注意しようね!

〈朝日新聞より引用〉