



# ときわ保育園

## 地域子育て支援センター



園庭の木々はすっかり葉を落とし、  
寒々としていますが、たくさん体を  
動かしましょう。

発行：令和4年2月1日

責任者：宮本

月	火	水	木	金	土
			1	2	3 講習会 10:00~11:00
5	6 ゆいゆい お母さん会 11:00~11:30	7	8 出前保育 劇楽コミュニティ 10:30~11:30	9 午前のみ 開放します。	10
12	13	14 とことこ お母さん会 10:30~11:00	15	16 あひまぐみあれ (身体測定) 10:00~12:00	17
19	20	21	22	23 作ってやってみよう 「ワクワククリスマス会」 10:30~11:30	24
26	27 誕生会 10:30~11:30	28	29	30	31
← 12/29 ~ 1/3 年末年始休み					

出前保育 10:30~11:30



クリスマスツリーを作ります

12/8(水)

劇楽コミュニティセンター

受付 12/8(水) 13:30~ 定員 3組

作ってやってみよう 10:30~11:30

「ワクワククリスマス会」

クリスマスカードを作り、歌やパネルシアターを楽しみます

12/23

(金)

ときわ保育園 子育て支援センター

受付 12/23(金) 13:30~ 定員 5組



開放時間

平日 9:00 ~ 16:00

(12:00~14:00 子育てについて相談可)

TEL: 0297-60-2122

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

☆マスク着用・手指消毒・検温をお願いします。  
感染防止のため、いろいろ制限しますが、  
ご了承ください。



# 土曜講習会

クリスマスをお子さんの手形アート  
で表現します。

12月3日(土) 10:00~11:00

受付 13:30~定員 3組



## 年末年始の

## 過ごし方

年末年始、みなさんのご家庭ではどのように  
お過ごしですか。年末にはクリスマスなどの行事があり、  
新年には家族でおせち料理やお雑煮を食ったり、お正月  
遊びをしたりと楽しいことが盛りだくさんです。ですが、楽しい分  
子どもたちの体には疲れがたまります。規則正しい生活を心がけ、  
食生活などは気をつけて、元気に楽しく過ごせるとよいですね。



### 上手なうがい、手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行なう

方が効果的です。特に緑茶はカテキン成分による

雑菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。

上手なうがいの仕方は頭を後ろに傾け、口を大きく開けて

「ガラガラ」と音をたてます。これを2~3回繰り返します。

手洗いは、せっけんを泡立て手の甲、指の間、爪手首の奥

にしっかりと洗い、水をよく流します。爪が長いと、

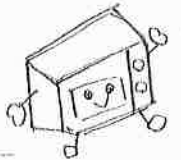
ば菌が残る原因になります。普段から短かく切って

おくことが大切です。



## 忙しいときの簡単クッキング

### おいしいそばろ丼



※まな板も鍋も使わなくて済む、忙しいときにおすすめのレシピです。

① 材料(1人分) 鶏むね肉40g、にんじん半本、豆腐1/2丁、酒、しょうゆ、砂糖適量、ごぼう茶わん1杯分

② 作り方 ①鶏むね肉に、にんじんをすりおろして入れ込む。酒、しょうゆ、砂糖を味付け500W電子レンジで2分加熱

③ つぶした豆腐を①に加えて混ぜ合わせる。ごぼうの上に乗せて完成!

