



すこやか



令和7年 12 月号

豊浦保育園 Tel 27-9200

クリスマスソングやイルミネーションなど、あちらこちらでクリスマスの雰囲気を楽しめる季節になりました。年内最後のひと月、早いものですね。寒さも厳しくなり、思わず背中を丸めてしまいそうですが、子ども達は寒さを吹き飛ばすように元気です。支援センターは遊ぶおもちゃが沢山あり、遊びを通して新たなお子さんの発見に驚いたり、お家の方同士も情報交換におしゃべりも楽しんでいます。妊娠中の方も気軽に遊びにいらしてください。お待ちしております。



12月の予定

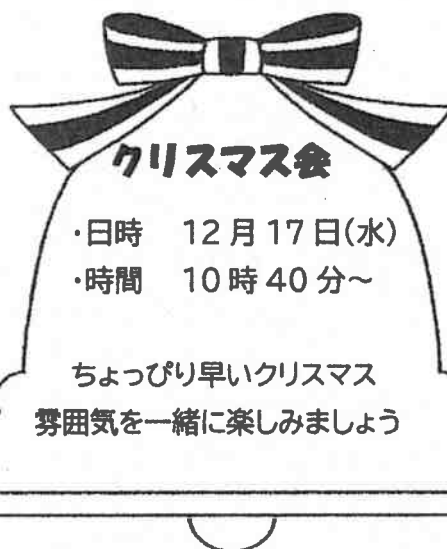
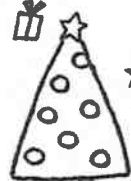
★10日(水) 誕生会・発育測定

10時40分～11時頃

12月生まれのお友達と一緒に

にお祝いしましょう♪

★17日(水) クリスマス会



クリスマス会

・日時 12月17日(水)

・時間 10時40分～

ちょっぴり早いクリスマス
雰囲気を一緒に楽しみましょう



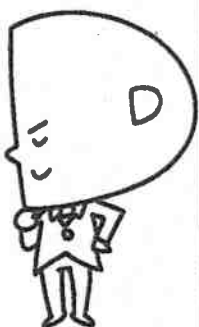
子どもに必要な

栄養素

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素。魚や卵、干しシイタケ、鶏肉など食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることでも生成されます。骨を強くするためにビタミンDをとりましょう。

シラスやほぐしたサケをちょっとご飯にふりかけたりすると食べやすくなりますね。



体温が上がるとき



体温は早朝が低く、夕方もっとも高くなります。食事や運動の後、室温や気温が高いとき、厚着をしているときなども高くなります。一般的には平熱より1℃高めれば、熱があると考えられます。平熱を把握しておき、気温の変化に合わせて衣服を調節するなど対応して元気に遊べるようにしましょう。



12月27日～1月4日

支援センターはお休みさせていただきます。

新年は1月5日からお待ちしております。

