



## 12月の行事予定

8日(金) もちつき  
 14日(木) 誕生会 【時間】9:30~ 【会場】園ホール  
 22日(金) クリスマス会 【時間】9:30~ 【会場】園ホール  
 サンタさんにあえますように!  
 ☆12月29日(金)~1月3日(水)まで休園します☆



## 1月の行事予定

・12日(金)  
 つくってあそぼう(育児講座)  
 ・18日(木)  
 誕生会



### 園長コラム『予防接種』

当園では手足口病に続き、水ぼうそうが流行中です。保育所は多くの子供達が過ごす場所ですので、感染症対策は避けられません。病で苦しい思いをするお子様が一人でも少なくなるようにお取り計らいいただいている、各ご家庭のご協力とご配慮に感謝申し上げます。

かく言う我が家も、娘が水ぼうそうでお医者様から登園停止との診断をいただき、お休みしました。比較的軽い症状で、熱はなく発疹は出たもののあまりかゆがりもせず、ということで、親としては心配は少なく済み、ほっとしたところでした。

予防接種には病気になりにくくなる以外にも、症状を軽くする効果もあるとのこと、そのおかげもあったのではなかろうかと考えています。もちろん、接種しても病気になってしまった、症状が重かった、ということもない訳ではありません。それでも、しなかつた時代よりも多くの命が助かっているのには理由があります。生まれて間もなくから、たくさんの注射をされている子供の様子に心が痛むこともあります、その一本の予防接種が、これから先の健康状態を作ります。

このタイミングで、母子手帳を見返していただき、接種もれがないかご確認ください。これからの接種について、市や町の健康(保健)センターでも相談に乗ってもらえますので、ご心配がある場合は問い合わせても結構かと存じます。

#### 【近隣自治体の問い合わせ先】

- 青梅市健康センター 0428-23-2191
- 羽村市保健センター 042-555-1111
- 福生市保健センター 042-552-0061
- あきる野市健康福祉部健康課 042-558-1111
- 瑞穂町保健センター 042-557-5072
- 入間市健康福祉センター 04-2966-5513
- 飯能市保健センター 042-974-3488

園長 橋本貴志



## 今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

### \*冬に美味しい野菜を食べましょう\*

寒い季節を乗り越えるためには、冬においしくなる野菜をたくさん食べることが有効です。旬の食べ物は、比較的安価で栄養価も高く、その季節に必要な栄養をたくさん持っています。冬の野菜は、寒さで凍らないように、自ら水分を減らして、糖分をたっぷり蓄えています。また、食べると温まり、胃腸に優しく、消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミン、カロテンなどが多く含まれているので、皮膚や粘膜を強化し、風邪予防にも適しています。



### \*冬に美味しい野菜の特徴や選び方\*

人参は、カロテンの含有量がとても多く、英語のキャロットは、カロテンの語源とされています。カロテンは皮の下に多く含まれています。表面が滑らかで、赤みが濃く、重みがあるものが良品です。また、茎の付け根が細いものほど、その先の芯も細く柔らかいと言われています。小松菜は、カロテン、ビタミンK、カルシウムや鉄を多く含みます。ほうれん草と比べ、カルシウムが3倍も含まれ、あくが少ないため、下ゆでせずに調理が可能です。茎はしっかりしていて、瑞々しいものが新鮮で、葉は表も裏も色が濃く、葉先がピンとしているものが良品です。ブロッコリーは、カロテン、ビタミンC、ビタミンKを多く含みます。花の蕾が集まる部分(花蕾)と茎を食用としており、蕾部分が濃い緑色で、密集していて、こんもりと盛り上がっているものが新鮮です。大根は、でんぷんを分解する消化酵素のジアスターゼを豊富に含みます。特に根の下の部分に多く含まれ、食べ物の消化を助けてくれます。根の上の部分が甘く、下に行くほど辛味がまします。大根に含まれるジアスターゼやビタミンCは、熱に弱いので、生の方が効率よく摂取できます。白くて張りつつやがあり、ずっしりと重く、根の先に毛穴が少ないものが良品です。白菜は、中国が原産のため、英語ではチャイニーズキャベツと呼ばれています。外側の色の濃い部分にビタミンCやカロテンが多く含まれます。切り口が白くつやがあり、葉は隙間なく詰まったものが良品です。



### … つくってみませんか!! 今井保育園 給食メニューレシピ …

#### ☆☆☆ から揚げ ☆☆☆

- <材料> (3歳以上児一人分)  
 \* 鶏もも肉 60g 玉葱10g にんにく少々 生姜少々 しょうゆ6g  
 酒3g 小麦粉・片栗粉適量 サラダ油適量
- <作り方> ① 玉葱・にんにく・生姜をすりおろす。  
 ② お肉に①の材料としょうゆ・酒を加えて、味をしみこませる。  
 ③ 小麦粉・片栗粉を混ぜる。  
 ④ ②のお肉を③の粉につけて揚げる。



### 絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日  
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

### ☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ☆

- 『ノラネコぐんだん アイスのくに』
- 『しんせつなともだち』
- 『くらいくらい』
- 『どうすればいいのかな?』
- 『よくきたね』
- 『かばくん』
- 『うずらちゃんのかくれんぼ』
- 『おでかけのまえに』
- 『おばけのたんけん』
- 『せんろはつづく まだつづく』
- 『しきぶとんさんかけぶとんさんまくらさん』



## 今井保育園 子育てひろば

### 『ななくに』

【利用日】(予約なし)  
 月~金曜日の毎日(祝日を除く)  
 【時間】 9:00~11:00  
 14:30~15:30  
 【会場】保育園の園庭・保育室  
 【対象】乳幼児と保護者  
 ☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園  
 電話:0428(31)5856  
 FAX:0428(31)6665

