



令和 4年 12月 1日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

今年もあと残り1か月となりました。新型コロナ予防はもちろんのこと、寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

ウイルス対策のため、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。また、免疫力を高めるためには、3食の食事と十分な休養・睡眠が大切です。そして食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物を毎日しっかりと摂れるといいですね。



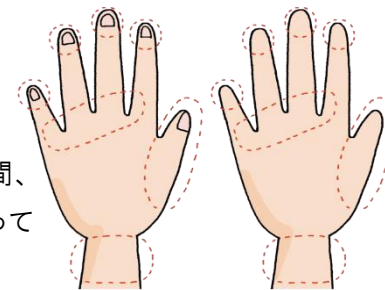
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、幼稚園がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を整えましょう。また、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。



洗い残しなく手を洗おう！

手洗いは一番基本的な感染予防となります。洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石鹸やハンドソープを使ってしっかり洗う習慣を身につけましょう。



「冬至」を知っていますか？



今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。日本では、昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いとされています。

冬至には、運が倍になるといって、「ん」がつく以下の食べ物がよいとされています

(諸説あり)

- ・かぼちゃ(なんきん)
- ・れんこん
- ・にんじん
- ・うどん
- ・ぎんなん
- ・きんかん
- ・かんてん

★家庭での食育★ 食事のお手伝い

冬休みなどのお休みの日は、普段より親子で過ごせる時間が多くありますね。その時間をつかって、食事のお手伝いをお子さんへ呼びかけてみてはいかがでしょうか？買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備や片づけを手伝ってもらったり、できる範囲で参加することから始めてみるのがおすすめです。「ありがとう、助かったよ」の一言で、子どもの「食」への関心を高めることもできます。

