



# 心の花束

様似町子育て支援だより 令和4年12月

一年がたつのは本当に早いもので、もう12月になりました。何をして過ごしたかな?…といつも思ってしまいます。子どもの頃は1年間と言うのはとても長いものだ…と書いていたのですが、大人になると1年があっという間に終わってしまいます。どうしてなのでしょう、不思議です。

家族団欒の中で今年1年どんな年だったか楽しく話をする機会があっても良いかもしれませんね。会話の中で忘れていたことを思い出し話が盛り上がること間違いなしです。

さて、今年の冬はどんな冬になるのでしょうか?雪は多いのか、寒さは厳しいのか気になるところでありますが、体調を崩さず元気にお過ごしください。



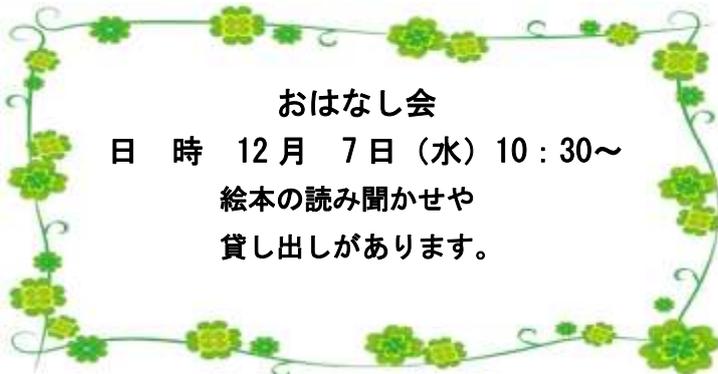
## 子育てサロン 12月の予定



	室内遊び 10:00~12:00		
幼児センター ぱんだ組	/		1日(木曜日)
	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)
	/		
	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)

◎幼児センター(幼稚園)玄関からお入りください。お部屋はぱんだ組です。

◎お越しの際はマスク着用、手指消毒、検温をお願いします



### おはなし会

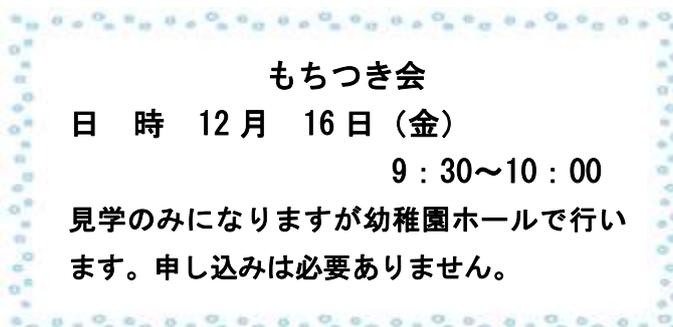
日時 12月7日(水) 10:30~  
絵本の読み聞かせや  
貸し出しがあります。



### クリスマス会

日時 12月22日(木)  
10:00~  
場所 幼児センターぱんだ組

参加には申し込みが必要です。



### もちつき会

日時 12月16日(金)  
9:30~10:00  
見学のみになりますが幼稚園ホールで行います。申し込みは必要ありません。



## 子育て豆知識

風邪をひきやすいこの季節 『ビタミンC』の多い食材を食べよう！

体に良い栄養と言えばカルシウムやビタミンと答える方は多いと思います。中でもビタミンCは果物やイモ類で栄養を摂取することが出来ます。体を外敵から守る白血球の働きを助け免疫力を高めることにも貢献してくれるそうです。果物の中では、ゴールデンキウイフルーツやレモン、苺、オレンジ、イモ類は手ごろなジャガイモやサツマイモなどがビタミンCの含有量が多いと言われています。ポテトサラダや焼き芋で美味しく頂けそうですね。

これからの季節に美味しくなるミカンを使った簡単なおやつレシピを紹介します。お子さんと是非一緒に作ってみてはどうでしょうか？

### つぶつぶみかんかん

#### 材料

- ・みかんー4個
- ・粉寒天ー小さじ4分の1
- ・きび砂糖ー小さじ1



- ① ミカン2個のヘタ側の上部を皮を破らないようにくり抜く。1個は薄皮を向いて実をほぐし、もう1個は果汁を絞る。(くり抜いた皮は器にするのでとっておく) 残りの2個は皮をむいて果汁を絞る。ミカン3個で果汁を100mlにする。(足りなければ水をたしてもOK)
- ② 鍋に果汁の半量を入れ、粉寒天ときび砂糖を振り入れ煮立て、混ぜながら弱火で1~2分ほど煮る。
- ③ 火を止めて2をボウルに移し、残りの果汁を加える。粗熱が取れたらほぐしたミカンの実を混ぜ、ミカンの皮の器に流し入れる。冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。



【放課後児童施設ひまわり】新型コロナウイルス感染対策をしっかりと行いながら、友達と楽しく過ごしていました。



### 【子育て相談】

◎育児の不安や子育ての悩みをなどの相談を受けています。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- ・相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- ・時 間・・・午前9時～午後5時まで
- ・TEL・・・36-5521 \*FAX・・・36-2203
- ・〒058-0015 様似町錦町1番地の8 (様似町立幼児センター子育て支援係)

\*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。