

園庭開放 12月 こんぱす

朝晩の冷え込みがだんだんときびしくなり、寒さが身に染みるようになってきました。「夏バテ」があるように「冬バテ」があるそうです。寒さや日照時間の減少により、妙に疲れてしまう・けだるい・なんだか気分が落ち込むなどの症状特徴で、心身ともに不調を引き起こします。適度な運動や日光浴を心がけ、体と心をリフレッシュさせることが予防につながるそうです。冬はクリスマスにお正月などなど…楽しいイベントが待っています。体調に気をつけて元気に迎えましょう！



12月のこんぱす

日にち♥12月16日(火)

時間♥9:45~11:30

「クリスマス会をしよう」



「ベビーマッサージ」

★JHBA 認定マサージセラピスト

市川 圭子先生

●バスタオルを持ってきて下さい●

☆子育てで気になることなどがあいましたらお気軽にお声かけください。

☆子どもさんにはおやつを用意しています

～医師からのひと言～

鼻の奥が痛いインフルエンザ検査のイメージが変わります！

このたび、鼻の入り口で検査でき、新型コロナとインフルエンザを同時に検査できるキットが発売され、当院にも納品されました。

ただし、発熱から12時間ほど経たないと正確な結果が出ない点は従来と同じです。

新型コロナに加えインフルエンザが沼隈でも増えてきています。

発熱が半日以上続く場合はご相談ください。

～沼隈病院小児科医 高橋先生より～

〇こども園ゆめなでは〇

お問い合わせや、園内見学などは随時おこなっておりますので、お気軽にご相談ください。



園庭開放

日にち♥第1・2・4火曜日

時間♥9:45~11:30

場所:こども園ゆめな 園庭(雨天中止)

内容:園庭で保護者の方と一緒に遊びます
(保育者は常駐していません)



11月のメニュー『マカロニきな粉』

材料(作りやすい量)

マカロニ・・・30g
きな粉・・・大さじ1 1/2
砂糖・・・少々
塩・・・少々



作り方

1. なべに湯を沸かしてマカロニをやわらかくゆでる。
2. 1のマカロニをざるにあげて、水気をきり、きな粉と砂糖であえる。
お好みで塩を少々振ると甘みが増します。



社会福祉法人「ゼノ」少年牧場
幼保連携型認定こども園 ゆめな

TEL(084)987-2200

<https://www.zeno.or.jp/yumena/>

