

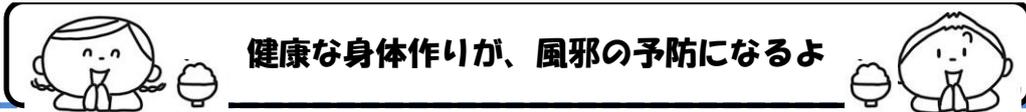


ふじもと通信

平成30年1月4日発行

あけましておめでとうございます。富士本保育園です。今年も、園庭開放や出前保育などを通して地域の皆様との交流を深めていけたらと思っています。子どもたちにとって、健やかに伸び伸びと笑顔あふれる一年になりますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。

1月は1年で一番寒い時期と言われています。冬は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。規則正しい生活で、風邪の予防につとめましょう！



健康な身体作りが、風邪の予防になるよ

◎かぜの予防には…基本は栄養バランスのよい食事を心がけることです。また、免疫力を高めるビタミンやミネラルも食事に摂り入れましょう。

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など



●ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など



●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



4つの約束で、風邪バイキンさようなら

1. せっけんで
手を洗う



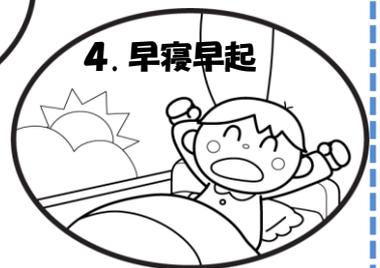
2. がらがらうがい



3. 3食しっかり
食べる



4. 早寝早起



富士本保育園

住所：国分寺市富士本2-30-4

電話：042-572-1157

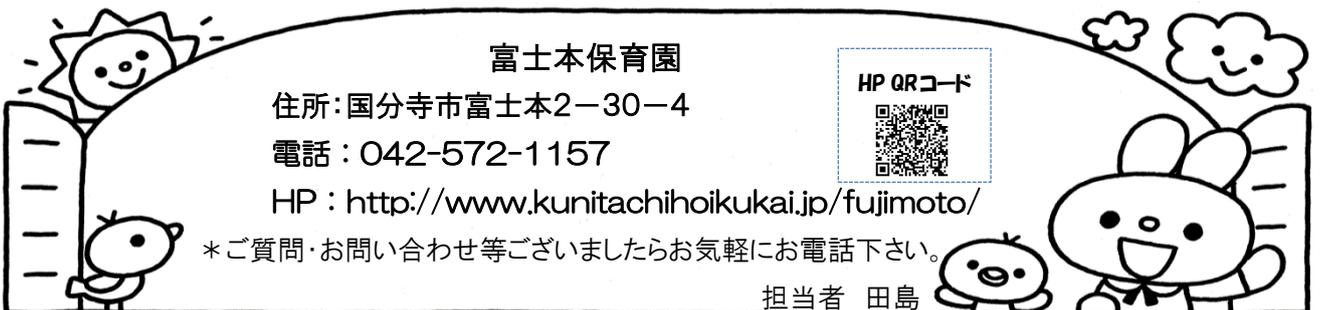
HP：<http://www.kunitachihoikukai.jp/fujimoto/>

HP QRコード



*ご質問・お問い合わせ等ございましたらお気軽にお電話下さい。

担当者 田島



1月の地域交流のお知らせ

* 園庭開放 *

日時:毎週火曜日 10時～11時
 予約:不要(直接保育園にお越し下さい)
 保育園の子どもと一緒に園庭で遊びませんか。
第3火曜日には身体測定もできます。
 ※寒い時期や、荒天時はホール開放となります。

* にこにこ広場 *

日時:毎月第2水曜日 10時30分～11時
 場所:子ども家庭支援センター(国分寺市光町3-13-20)
 予約:不要(直接子ども家庭支援センターへお越しください。)
 保育園の子ども達との交流や、保育士によるエプロンシアターなどのお楽しみを行います。
※雨天のため中止や延期になる場合があります。
その際は、ホームページにてお知らせ致します。

* 出前保育 *

日時:毎月第1木曜日 10時30分～11時
 場所:らーめん公園(国分寺市富士本3-3-3)
 予約:不要(直接現地にお越しください。)
 保育園の子ども達と一緒に公園で一緒に遊びませんか?
 保育士によるお楽しみもあります。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

* お散歩体験 *

～0歳児クラスの子も達と一緒に
お散歩へ行きませんか?～

日時:1月24日(水)
 9時40分～

場所:園周辺予定

予約:必要(TEL042-572-1157)

保育園に集合し、一緒にお散歩へ行きます。

予約後**上記の時間までに**

富士本保育園へお越しください。



* 育児相談 *

日々の子育ての中での不安や疑問など、看護師や栄養士保育士に相談できます。電話でもかまいません。直接来ていただく場合は、事前にご連絡下さい。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9 園庭開放	10 にこにこ広場 子ども家庭支援 センター	11 出前保育 ラーメン公園	12	13	14
15	16 園庭開放	17	18	19	20	21
22	23 園庭開放 ★身体測定日★	24 お散歩体験	25	26	27 第6回 発表会	28
29	30 園庭開放	31				