



# ふじもと通信 冬号

令和3年1月4日発行

発行:富士本保育園

東京都国分寺市富士本2丁目30-4

042-572-1157

新年あけましておめでとうございます！

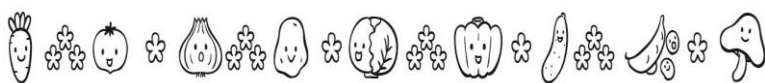
保育園でも、またかわいい笑顔が元気にそろいました。子ども達と園庭の畑にできる霜をみつけて「冬」を感じながら日々を過ごしています。今年度も残り3か月となりましたが、子ども達のエネルギーに負けないよう、パワー全開で頑張ります。本年もよろしく願いいたします。



## スキンケア

寒くなると、汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れていきます。

肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。



## 体ぽっかぽか♪

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくしたり、回復力を高めたいします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がポカポカしてきます。ほかにどんな料理があるのか考えてみるのも楽しいですね。



## 園庭の畑に冬野菜が育ってきています！

夏野菜や花がグングンとたくさん育った園庭の畑には・・・

冬野菜と花を育てています。冬野菜は、そろそろ収穫ができそうな感じです。



ヒヤシンスを  
水栽培で育てています！



「ねっこがながくなってる〜！」  
「たまねぎ？」

子ども達が毎日観察してつぶやいています。