



2023年
12月

暇アサヒ子育て情報ペーパー

Vol.173

～保育理念～
健全な心身の発達を
目的とし、最善の
保育をめざす

園庭の木々の葉が色づいて、ハラハラと落ち始めました。赤や黄色に色づいた葉っぱを、子ども達は楽しそうに拾い集めて遊んでいます。日中は11月とは思えないほど暖かいです。朝晩は冷え込んで、寒暖差が大きく、体調管理がむずかしいですね。インフルエンザも流行っています。感染予防の基本、手洗い・うがい・咳エチケットを徹底していきましょう！

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチュー
など

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、ダ
イコン、ニンジンなど



園庭開放日…毎週木曜日

10:00～11:30

『なかよし広場』

○11/16 (木)・・・お散歩・給食試食会

○12/7 (木)・・・お餅つき会

○12/22 (金)・・・クリスマス会

※『なかよし広場』は要・予約です。2日前までに園へお申し込み下さい。

お申し込み・お問い合わせ 072-879-2003



〈一時保育〉

○保育時間 9:00～5:00

※詳細については、園の方へ御相談下さい。

これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けた方がいい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物
シロップなど



熱があるときのお風呂

熱が高くて体がつらいときは、お風呂は控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、
脱衣所も温めて。



よい子ネット

暇アサヒヶ丘保育園

四条畷市南野6-9-70

tell...072-879-2003

fax...072-879-8000



ホームページ