



# げんきっずたより

## 12月号

あっという間に今年も残り1カ月となりました。今年はどうな一年でしたか？振り返ってみると、余裕なく日々を過ごしたことにちょっと反省しながらも、無事に過ごせたことに感謝し、残り一カ月が健康で元気に過ごせるように、手洗い・うがいを励行し、新しい年を迎えたいですね！

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和元年12月1日発行  
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)  
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp  
 ホームページ http://www.syuhokai.or.jp

### 12月の活動予定

場所：子育てひろば【げんきっず】

### 知っていますか？冬型栄養失調！

冬型栄養失調とは…

- ①まぶたがピクピク動く
- ②口内炎がよくできる
- ③傷が治りにくい
- ④髪がよく抜ける
- ⑤外に出るとドキドキする

こんな症状が見られたら、冬型栄養失調かも知れません。冬に不足しがちな栄養をしっかり摂りましょう！冬に不足しがちな栄養とは…

- ☆マグネシウム (油揚げ・納豆・ひじき・海苔など) …寒さで硬直した筋肉血管を元に戻すために使われる。
- ☆葉酸 (ほうれん草・小松菜・春菊・レバーなど) …体を温めるため、体を燃焼させる酸素を体中に届けるのに赤血球が大量に使われる。
- ☆脂質 (良質な脂質を魚やオリーブオイルから摂りましょう) …冬に乾燥して湿度が低下すると体の乾燥を防ぐ為消耗します。

冬になると血流が悪くなります。血流が悪くなると身体の色々なところでトラブルが起こります。

- しもやけ・あかぎれ…指先への血の巡りが悪くなるとなりやすいです。
- 冷え症…血行の改善が冷え症の改善につながります。
- 高血圧…暖かい部屋から寒い屋外などに行くことが多い冬、急な温度低下で交感神経が刺激され血圧も激しく変動します。

お薦め朝食【雑穀パンとほうれん草のポタージュ】

パンは全粒粉や雑穀の入ったパンであれば、マグネシウムがしっかり摂れます。ほうれん草は葉酸を摂るのにお勧めです。お浸しなどでは、なかなか量が食べれませんが、ミキサーなどを使えばたくさん食べれます。また、冬の定番「鍋料理」は、不足しがちな栄養素をまとめて撮る事ができるおすすめ料理です。魚や葉酸、海藻などをたくさん加えて食べましょう。寒い冬に温か～い鍋を皆で囲んで食べると身体も心もポカポカ、一層美味しくなりますね！

活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	2日(月)・23日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。 げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	12日(木)【パッチワーク作り】※ 初めの方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	10日(火)【赤ちゃんディ】 1歳半くらいまでの子が対象です。ママと一緒にご参加下さい。 19日(木)【クリスマス製作】 ママが簡単なクリスマスの製作を作ります。
あおぞらサークル 9時半～12時	21日(土)【もちつき会に参加しよう】 エプロン・三角巾をご持参下さい。おもちはお汁粉に、園からそうめん汁もです。是非ご参加下さい。
クッキングサークル 10時～12時	24日(火)【クリスマスのお菓子】 参加費1組100円準備の為23日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	16日(月) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時～12時	6日(金)・14日(土)・28日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名) 学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談日 10時～16時《随時対応》子どもの育ちや不安に感じる事など、話してみませんか？子育てのヒントになるかも！！	

