

# めぐみっこ通信

2016.11.9 発行 No.59



健康な体づくりで風邪予防！

肌を感じられる風も、だんだんと冷たくなり冬の訪れを感じる頃となりました。公園に行くと、落ち葉や木の実がたくさん！子どもたちにとっては宝の山ですね！一番小さい0歳児クラスの子も「あった！」と指をさしてどんぐりを拾ったり、落ち葉を拾ったりして楽しんでいます。落ち葉を踏むと“ガサガサッ”と音がしてなんだかそれが楽しくて足をバタバタしてみたり…。散歩に行くと果物がなっている木を指差している子や、お花をジューッと見つめている子もたくさんいます。この時期ならではの光景に、思わず足を止めて「お花きれいだね～」「柿だね～」と会話を楽しんでいます！ますます寒くなってきますので体調管理には十分気をつけていきましょう。



今日は、8日に幼児クラスで遠足に行った“府中郷土の森”について紹介します！

## <主な施設>

- ☆ ゴーカート
- ☆ 市民プール
- ☆ じゃぶじゃぶ池
- ☆ 梅林
- ☆ 芝生広場
- ☆ プラネタリウム
- ☆ 野外博物館
- ☆ 釣りが楽しめる池

たくさんの施設が集まっており、一日では遊びつくせない施設です！また、府中市が管理する府中郷土の森バーベキューが隣接されており幅広い方が楽しめます！

「エンジンゴーカート」「電動カート」が、1回100円で乗ることができます。いずれもハンドルが2つ付いていて、子どもと一緒に親が乗り、運転を補助することができます。

ぜひ、遊びに行ってみてくださいね♪



気温が下がり、空気が乾燥してくると風邪のウイルスが増えてきます。うがいと手洗いが風邪予防の基本です！外から帰ってきたら子どもたちと一緒にうがい手洗いを習慣づけるようにできるといいですね。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも大きな風邪予防になります。ご家族皆さんで気を付けていきましょう。

マスクや歯磨き、加湿器の使用なども風邪予防に効果的と言われています！園でも加湿器を使用します。



<薄着であったかのコツ>

寒くても、厚手の服を着るより薄手の服を重ね着すると空気の層ができ、温かく活発に動けます。

- ◆ 肌着を着る（綿100%がお勧め）
- ◆ お腹が出ないよう肌着はズボンの中にしかりしませう。
- ◆ 外に出るときはベストやトレーナーなどで調節する。

## 【メニュー名】

## 千キンバーのマーマレード煮

材料	分量	作り方
手羽中ハーフ	15本	① 鍋に手羽中ハーフとマーマレードジャム、しょうゆを入れる
マーマレードジャム	160g	② 水を具材がかぶるくらいまで入れる
しょうゆ	大1	③ おとしぶたをし中火で柔らかくなるまで煮込む
水	適量	

