

キッズひかり新聞

平成 24 年
12 月 1 日
第 10 号

今年も残り1カ月！クリスマスソングやイルミネーションなど、あちらこちらでクリスマスの雰囲気を楽しめる季節になりました♪
日に日に風も冷たく、寒くなってきましたが、散歩では、たくさん歩いたり、走ったり…元氣いっぱい遊んでいます。お部屋では、クリスマスへ向けて、リースを作ったり、ツリーに飾り付けをしたりして、楽しく過ごしている毎日です！



できた～～！
ほくのおうち



なにをきょうかなあ
ドレス！！



ひとつ、ふたつ、
みっつ。。



は～～い！
つぎのかた
どうぞ♪

牛乳パックでつくった
押し車・イス・トンネル
いろいろな物に変身！！
手作りおもちゃです。



よいしょ！！
よいしょ！！

食育だより

寒くなると、体調を崩しやすくなります。
かぼちゃ、玉ねぎ、にら、ねぎ、生姜など、体が芯から温まる根野菜をたくさん食べて、元氣に新しい年を迎えられるといいですね！



ドレッシング作り♪

塩・酢・オリーブオイル・砂糖・レモン汁を合わせて、ドレッシングを作りました。
自分で作ると、苦手な野菜もおいしいね！

シャカシャカ！



なにができるか
な???

シャカシャカ♪



冬の風邪に 気をつけましょう！



冬の風邪は、油断していると、気管支炎、肺炎、扁桃腺、中耳炎、嘔吐下痢症、流行性角結膜炎、といった病気にもつながります。
うがい、手洗いを心がけましょう。
又、暖房を入れる機会が多くなるので、換気に気をつけましょう！

朝ごはんをおいしく食べるためにも 快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。