

12月の風物詩になったイルミネーションがあちこちで輝き、クリスマスソングが流れていて街では早くもクリスマス一色です。人も車も慌ただしく行き交う師走、心を落ち着けて過ごしたいものです。さて、来年は寅年、「寅」は動くの意味で、春が来て草木が生ずる状態を表しているそうです。コロナウィルスで疲弊した経済がもとに戻る希望の年になるといいですね。

## ◎ごはんの力(穀力)

ごはんの栄養というと、エネルギーの源になる炭水化物が良く知られていますが、その他にも、体を作るのに必要なたんぱく質や、神経の調節や疲労回復の働きを持つビタミンB1、整腸作用のある食物繊維、体のすみずみまで酸素をはこぶ鉄などが含まれた大変に優れた食べ物です。ご飯を主食にした日本型食生活は、魚介類や野菜などのおかずと組み合わせやすいため、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。

※おにぎりは手軽に作ることができて、具や巻くものを変えるとバリエーションが広がりますので工夫してみましょう。(ああ日本人に生まれて良かった「心の声」)

☆11月27日の大そうじには家庭保育協力および大そうじへの参加ありがとうございました。子どもたちがどこの場所でも寝そべったり、ハイハイできる日本一きれいな保育園になりました。  
※年明け1月8日に予定していた『もちつき会』は中止とします。後日、園で子どもたちと行います。

## 12月の行事カレンダー



1月の行事予定		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
1/4 保育はじめ	1/13 弁当会	体育指導		スイミング (あじさい・ひまわり組)	
1/27 誕生会					
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
体育指導	スイミング (あじさい・ひまわり組)	体育指導	弁当会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
体育指導	スイミング (あじさい・ひまわり組) 消防総合訓練	体育指導	誕生会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
	スイミング (あじさい組)	体育指導	クリスマス会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
スイミング (あじさい・ひまわり組)	保育納め	休み	休み	休み	