



令和5年 1月 1日

こども発達支援センター 療育課

すてっふ通信

ブログ URL : <http://ksj.or.jp/blog/>



明けましておめでとうございます。新しい一年が、お子さんや保護者の皆様にとって素敵な一年になりますよう、お祈り申し上げます。

昨年はコロナウィルス感染症の大きな波が訪れ、センター内でも罹患者の増加に伴い保育を休園する等、ご迷惑をおかけしました。今年の冬はインフルエンザ患者の増加も見込まれる等、気の抜けない状況が続くと思われませんが、感染対策はもちろん、体調を整えながら、元気に過ごしていきましょう。保育士一同も、健康かつ安心安全に努めていきます。本年もよろしくお祈りいたします。

さて、お正月休みはどのように過ごされましたか？お家でゆっくり過ごしたり、いつもと違うお正月のご飯を食べたり等、普段とは違う雰囲気を感じて、子どもたちもいろいろな表情を見せてくれたのではないのでしょうか。しかし、そんなお休みもあっという間ですね。お正月休みでゆっくり過ごしていた生活リズムを整えながら、元気いっぱいの姿で登園してくれることを願っています！

今年度も残り3ヶ月となりました。お子さんと過ごす日々を大切に、“楽しい！嬉しい！！”と一緒にたくさん見つけていきましょうね！



お知らせ



卒園式について

◎令和4年度の卒園式は3月16日(木)に決まりました。

対象クラスや開始時間等の詳細については、後日お伝えします。

※卒園式当日が登園日で、かつ卒園式の参加対象ではない通園児の方は、

卒園式当日の3月16日(木)はお休みになります。

その振替日は、3月29日(水)となります。お間違えのないよう、ご確認をお願いします。



利用者満足度アンケートご協力のお礼

この度は、京都府社会福祉事業団「利用者満足度アンケート」のご協力ありがとうございました。集計結果につきましては整理でき次第、公表します。皆様からのご意見をもとに、より良いサービスの提供が出来るように努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

実習生について



1月24日(火)から2月7日(火)の期間で、京都光華女子大学より実習生が2名来られます。感染対策を十分に行いながら、色々なクラスに入らせていただく予定をしていますので、よろしくお願いいたします。

1月生まれのおともだち

4日	あお	Hさん	5さい	4日	みどり	Yさん	3さい
11日	き	Sさん	5さい	11日	きらきら	Aさん	3さい
28日	むらさき	Wさん	3さい				



～ 新しいお友達 ～



しろ組 : Kさん Rさん

これから一緒に色々な経験をしていこうね！



◇◇ 旬の野菜を食べて元気に過ごそう ◇◇

気温も低くなり、寒い日々が続き、体調も崩しやすい季節となりました。生活リズムを整え、旬の食材をバランスよく摂ることは、免疫力を向上させる等、風邪予防の一つとして挙げられています。最近では、どのような食材も旬の時期以外に簡単に手に入りやすくなりました。しかし、どの食材も旬の時期が“一番安くて、新鮮で、美味しい”です。そして何よりも、**栄養価が高い**です！そこで、この時期の旬の食材を紹介します！！



○野菜類：白菜・大根・ほうれん草・小松菜・レンコン・金時にんじん・海老芋 等

厳しい冬を超えるため、冬の野菜は凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えるので、甘味が強く感じられます。また、身体の冷えを取り除いて温めてくれます（白菜や大根は水分が多く、サラダ等で食べると身体が冷えるので要注意）。繊維が口に残りにくいので、食べやすく、他の季節よりも苦味や灰汁が少ないものの特徴です。

この時期の野菜や果物は、ビタミンやカロテンが豊富！鼻や喉の粘膜等の免疫力を高め、美肌や疲労回復にも効果がありますよ☆

○果物類：みかん・ポンカン・いよかん・リンゴ・いちご 等

野菜類と同様に、越冬のために多くの栄養分を蓄えていて、ジューシーで美味しいです！



○魚介類：ぶり・さわら・さば・たい・カニ・海老・牡蠣 等



冬の魚は産卵後に栄養を蓄えはじめ、真冬の寒さで身が締まり、味が凝縮されていることが多いので、脂が濃厚で美味しい魚が多いのが特徴です。また、栄養価の高い魚介が多いので、風邪やインフルエンザ予防の為に、お勧めします！

もしかしたら、苦手な食材もあるかもしれませんが、お子さんが好きなメニューに旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。美味しく食べながら免疫力を高め、丈夫な身体づくりができるといいですね。また、給食でも旬の食材を使ったメニューがあるので、献立表（裏面）をご覧ください！

