



あいにくだより



平成 29 年 10 月 7 号
社会福祉法人興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子



平成 29 年 12 月 4 日 (月)
14:30~16:00

サンタさんがみんなに会いに来てくれます♪
みんなで一緒にケーキを食べたり楽しく過ごしましょう。
お友だちをお誘いの上ぜひ遊びに来て下さい。



子育て情報

食育編

みかんのおいしい季節です

日本の代表的な冬の果物「みかん」。ビタミンCが豊富で、肌荒れやかぜの予防に効果的です。また近年では、強い抗酸化作用があり細胞を発がん性物質から保護するといわれ、注目されています。美味しいみかんを見分けるには、へたの切り口が小さく、皮に張りやつやがあって重みのある物を選ぶのがポイント。果皮が薄く柔らかい方が甘いとされています。お子さんと一緒に美味しいみかんを選んで見て下さい。

保健編

インフルエンザの予防

インフルエンザへの感染や重症化の予防としてワクチン接種があります。接種してから効果を発揮するまで2週間はかかると言われていています。2回接種の場合、1回目から1~4週あけて2回目を接種します。流行する前に接種しておくといいですね。日常生活では乾燥を防ぎ、外出後の手洗い・うがいや十分な睡眠、バランスの取れた食事に心掛けましょう。