



あいにくだより

平成 29 年 12 月 8 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



お店屋さんごっこ

平成 30 年 1 月 9 日(火)

10:30~11:15

肉屋・お弁当屋、花屋、お菓子屋、魚屋、おもちゃ屋、八百屋、パン屋等の店員さんになったりし、異年齢の交流を楽しみながら買い物を楽しみます。ぜひ皆さんもお客さんとして、お買い物を楽しんでみませんか？



子育て情報

食育編

ビタミンCで肌のケアを

ビタミンCは強い抗酸化作用が特徴です。皮膚や粘膜などを丈夫に保つ働きをするコラーゲンの合成にも役立ち、肌の乾燥が気になるこの季節には欠かせない栄養素です。

果物にはもちろん、じゃがいもやさつまいも、ブロッコリーや青菜類にも多く含まれています。特にほうれん草は旬の冬の時期には通常の3倍のビタミンCを含みます。熱に弱い性質のビタミンなので、調理時間の短いおひたしや炒め物などがおすすめです。

保健編

スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用した方がよいでしょう。

