



# 12月 園だより

社会福祉法人 真会 相馬こども園  
〒036-1504 弘前市大字紙漣沢字山越 8-14  
TEL 0172-84-3103 FAX 0172-26-6355  
HP <http://www.makotokai.jp> MAIL [soumako@makotokai.or.jp](mailto:soumako@makotokai.or.jp)

この前の初雪では、「雪触ったよ〜」「吐く息が白かったよ〜」と嬉しそうに教えてくれた子ども達。冬が少しずつ近づいていることを身に染みて感じますね。今月はクリスマスお遊戯会という大きな行事があります。子どもたちが友達と一緒に一つのものを考えたり、工夫して作り上げる共同性、言葉のやりとりを楽しむ経験など子どもたちの日々の積み重ねが詰まっています。当日のさまざまな表情の子どもたちをお楽しみにしてください。

藤田 恵

## ★12月の予定★

- 1(日) 相馬地区文化祭 ぱんだ組・ぞう組
- 2(月) 英語教室 ぞう組
- 6(金) 科学教室 ぞう組
- 7(土) クリスマスお遊戯会
- 9(月) 英語教室 ぞう組
- 10(火) 避難訓練・体操教室
- 16(月) 指導監査
- 18(水) 誕生会・職員会議
- 19(木) 相馬地区まるごと健康塾 <ぞう・ぱんだ・きりん・うさぎ>
- 20(金) 餅つき会
- 24(火) 長慶苑慰問 <ぞう・ぱんだ・きりん・うさぎ>

★スイミング★ 5日(木)・12日(木)



**食育だより** 『消化が良く、低カロリーー 冬においしいはくさい』  
白菜は冬の鍋料理にも欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーーでビタミン C も効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡白な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は体の余分な熱を冷ます作用をもち消化もよいので風邪で熱が出た時に食べるのも良いでしょう。

全園児の作品も展示しています。  
ぜひ、見にきてくださいね👏

## ★お知らせ★

- 1日(日) 相馬地区文化祭 ぞう・ぱんだ  
9:50~10:00にトイレを済ませて長慶閣に集合してください。遊戯や歌を披露します。
- 19日(木) 相馬地区まるごと健康塾 ぞう・ぱんだ・きりん・うさぎ  
遊戯、表現、歌、手遊びなどを披露します。
- 24日(火) 長慶苑慰問 ぞう・ぱんだ・きりん・うさぎ  
遊戯や歌などを披露します。



12月から新しいお友達1名が仲間入りしました。どうぞよろしくお願いします。

## 1月の予定

- 8日 相馬小学校情報交換
- 10日 新年お楽しみ会  
(相馬地区老人クラブとの共催)
- 17日 <りす・こあら・うさぎ> 保育参観
- 24日 雪上運動会
- 25日 <きりん・ぱんだ・ぞう> 保育参観
- 30日 豆まき会

