

きぼうの虹通信

帰りの会で大型絵本の「大きなかぶ」を読みました。遠くから眺めている子も途中から参加！「うんとこしょ、どっこいしょ」とみんなの声が重なり引っ張る仕草も見れました。大きい子も小さい子も一緒になって楽しめるのがこの本の魅力です。本格的な冬に入り空気も乾燥して火災が怖い季節ですね。きぼうクラブでは避難経路の確認や不審者への対応等、職員間で連携して安心・安全に努めて参ります。

来年はコロナもおさまり、皆様にとっても良い年となりますようお祈り致します。



活動紹介

★クリスマスカード作り

ツリーのスタンプを押して（とても集中してました）シールやクレパスで飾りつけしました。それぞれの感性が光るカードができました！



【 クリスマスケーキ 】

ケーキはこんな感じ！



【 クリスマスリース作り 】



食育インストラクター 山岡さんの独り言 「6つの『こ食』」

常に少ないものしか食べないのが小食です。栄養バランスも悪くなり、強い場合は栄養失調に至ることもあります。

特に若い時の無理な小食は骨密度が育たず将来的に骨粗しょう症になる可能性なども非常に高くなります。