



## ハグくみだより

ハグくみ岡崎園

寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿に逞しさを感じているこの頃です。お天気の良い日は公園に出かけますが、準備をするときに、自分で身支度を整えようとする姿が多く見られるようになってきました。時には友達の姿を気かけ、一緒に身支度を整える姿に成長を感じます。公園では落ち葉の上を踏んで音を鳴らして遊んだり、落ち葉を集めて“落ち葉シャワー”をして遊んだりこの季節ならではの遊びを楽しんでいます。簡単なルールのある遊びを理解し、公園で追いかけてこもします。走るとポカポカと暖かくなるので、着脱しやすい服装で登園していただけるようお願い致します。

今年も残り 1 か月となりました。来年も子どもたちの成長を楽しみに過ごしていきたいと思えます。よいお年をお迎えください。



## 冬至とは

12月21日は、冬至です。北半球では夜が一番長く、昼が一番短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また、ユズには新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進作用のある成分が含まれます。これが体を温め風邪の予防になるといわれるゆえんでしょう。冬至には、かぼちゃとユズの2大強力パワーをもらって冬を元気に過ごしましょう。



## お願い

毎日の衣服は体温調節ができる、着脱しやすいものでお願いします。持ち物にはすべて記名をお願いします。お昼寝用のブランケットが冬仕様に変えていない方は冬仕様の物をお持ちください。引き続き毎日の検温と健康観察にご協力ください。