



冬の冷たい北風の吹く季節を迎え、一年で一番慌ただしい年の瀬を迎えます。  
 冬の陽ざしを浴びながら戸外で活発に活動し強い身体を作り、また暖かい室内で友だちと  
 関わり合いながら楽しく遊んでいく中で、新しい年を迎える準備をしていきたいと思ひます。

### 行事予定

- 4日(金) 歯科検査 10:00~
- 8日(火) 生活発表会リハーサル
- 15日(火) 生活発表会最終リハーサル

\*両日共、9:00までの登園をお願い致します

- 19日(土) 生活発表会 (9:30~開始)
- 25日(金) 誕生会・クリスマス会
- ☆2日・9日・16日・22日 英会話教室
- ☆3日・10日・17日 体育教室

★ぎょう虫検査・尿検査を行います。

12月4日(金)~9日(水)の内3日間

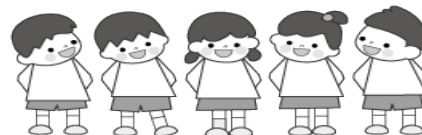
9日(水) 尿検査提出

### 《生活発表会について》

12月19日(土)

9:30 開始 12:00 終了予定

子ども達は、お家の方に発表する姿を見てもらいたくて、毎日張り切って練習をしています。一人ひとりが、楽しんで発表している姿をご覧頂き、温かい拍手を頂きますようお願い致します。又、席の移動等で保護者の皆様にはご協力頂く事があると思ひますが、ご理解とご協力を宜しくお願ひします。



### 脳の働きをよくする食事

朝ごはんは、脳の働きに大きな影響を与えています。朝ごはんの欠食はやめましょう！

★脳を活性化させる食品には…

- ①エネルギー補給 ⇒ 炭水化物  
〔ご飯・パン・麺類など〕
- ②脳細胞の栄養 ⇒ アミノ酸・ビタミンB1  
〔高野豆腐・麩など〕
- ③脳の発育・維持 ⇒ DHA(ドコサヘキサエン酸)  
〔いわし・さんまなどの青魚類〕
- ④記憶力認知能力を高める ⇒ レチン・パントテン酸  
〔納豆・玉子・レバーなど〕

これらを上手に組み合わせることで、脳を活性化させます。寝坊した時は、バナナ1本でも効果抜群です。簡単な食事でも必ず食べる習慣をつける様にしましょう♪



### 今月のねらい

- ・寒さに負けず戸外で積極的に遊ぶ。
- ・生活発表会の練習や準備を通して、友だちと協力する意欲をもたせる。
- 又、人前で発表する楽しさを知り自信をつける。
- ・年末年始の生活や行事に興味や関心をもつ。
- ・自分の事は自分でする意識をもたせる。

平成28年度入園申込書の回収は、  
12月1日(火)より12月18日(金)までです。  
 書類で選考されますので入園申込書の記入には十分に気を付け、不備の無いように期日までに提出をお願いします。