



段々色づいてきました！



令和7年12月1日発行



最後の1個を収穫  
甘くておいしいです

2025年も残すところ1ヶ月です。先月から引き続き、感染症が猛威を振るっていますが、「手洗い」「うがい」「マスク」で感染予防に励み、忙しくなる年末年始を元気に乗り越えていきましょう！

## 2025年の保育園



お正月休みが明け、みんな元気に登園しました。2025年の行事は「もちつき」からStart！



気温が低い日も砂場の周りは子どもたちで賑わっています。まさに子どもは風の子！



今年も見事に咲きました！樹齢70年を超えています。



1歳児のお掃除コンビ 豪快なホウキ捌きです。



室内では「スパイダーマン」も登場！この後パトロールが始まりました。



コンテナを使っのあそびは子どもたちに大人気です。



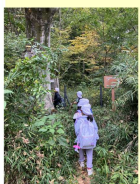
色々な玩具を色々な使い方方で楽しむ子どもたち。



今年の夏は暑かった！長かった！ですが水遊び、泥んこ遊び等、夏にしかできないあそびを思いっきり楽しみました。夏まつりでは、保護者の方も一緒にお店を盛り上げてくれました。



「コマ廻しのたけちゃん」や「大正琴サークル」の方との交流もありました。たけちゃんにコマの廻し方や面白さを教えて貰ったり、初めて聴く大正琴の音色に合わせて童謡を歌い楽しい時間を過ごしました。



紅葉が見ごろの秋。遠足に出かけました。天気にも恵まれ、たくさんの自然に囲まれて思いっきり遊びました。みんなで食べるお弁当は格別です！



## ミカンのちからで風邪予防！

この時期、たくさんのみかんが店頭に並んでいます。保育園の子ども達も大好きです。和歌山の「有田みかん」、静岡の「三ヶ日みかん」は馴染みがあるのではないのでしょうか。

### ビタミンC

免疫力アップ

### 食物繊維

便秘予防



### βクリプトキサンチン

生活習慣病の予防  
(骨粗鬆症対策)

### クエン酸

疲労回復

ミカンの果肉についている白い筋は「アルベド」と呼ばれます。食物繊維やビタミンP(ヘスペリジン)が含まれ、血圧の改善や、動脈硬化の予防に効果があると言われています。栄養が豊富なので、取らずに食べてみるのがおすすめです！

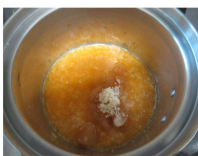
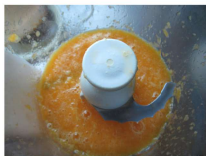
## 簡単！おいしい！「みかんジャム」…を作ってみました！



みかん1個  
砂糖は適量



皮をむいてフードプロセッサーにかけてなめらかにします



お鍋に移し、砂糖を入れて煮詰めていきます  
アクは取りましょう



完成！  
きれいな色です！

みかんが甘かったのに酸味はあまり感じませんでしたが、マムレードが苦手なお子さんには食べやすいと思います。紅茶に入れても美味しそうですね！

いっしょにあそぼう！

## 園庭開放

毎週月曜日～木曜日  
10:30～12:00



年末年始は体調に気をつけ元気に  
お過ごしください

\* 園行事などがある為、電話で確認をお願いします。  
また、お申し込みは電話でお願い致します。(来園の際は園舎前の駐車場をお使いください)

八王子市石川町3279番地 多摩小ばと保育園 こばとCLUB TEL042(642)9300 担当 宮澤 岩崎

