

ばらぐみだより

11月号

日が暮れると少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ残暑が続きますね！外遊びをすると、元気に動き回って汗びっしょりになる子ども達です(^^) /

身体を動かす活動が大好きなばらぐみさんですが、静の活動では、はさみの練習や鉛筆で線を書く練習も集中して取り組んでいます♪「できな〜い」という声も聞こえることがありますが、先生と一緒に頑張っていますよ(*^*)ぜひ、お家でも練習してみてくださいね！



おねがい

- ・新しい歯ブラシを11月6日(金)までに持たせてください★
- ・涼しくなりましたので、薄手の長袖の用意をお願いします♪
- ・衣替えや買い替えの際は、名前の記入をお願いします(^^) /

11月うまれのおともだち

5日
かむらあさひくん



おたんじょうび おめでとう！

今月のねらい

友だちと様々な遊びや活動をしながら関わり、興味や関心を広げる。



★11月の行事予定★

月	火	水	木	金
2 てらすあそび	3 ふんかのひ	4 たいいく	5 こーなーあそび	6 おさんぽ
9 せいさく	10 こうひつ	11 たいいく	12 えんていあそび	13 はさみのれんしゅう
16 はつとくそくえんていあそび	17 こーなーあそび	18 たいいく なしかげんしん	19 ひなまんけん	20 おべんとうかい
23 きんろうかんしゃのひ	24 おたんじょうかい	25 たいいく	26 おさんぽ	27 しんぶんあそび
30 こうえん				

11月3日は、文化の日。子ども達の制作意欲も芸術の秋に刺激されているようです。ハサミで切ったり、のりではったり、手先が器用になり、細かい作業が上手になっている姿も見られます。お家の方でもお子さんと一緒に制作を楽しんで下さいね。益々、制作意欲が高まることでしょう。



脂肪は効率の良いエネルギー源

三大栄養素の1つである脂肪は、熱量が1gに9kcalとタンパク質や炭水化物の約2倍。少量でも大きなエネルギー源になり、体温を維持し、脂溶性のビタミンの吸収を高め、細胞膜やホルモンの材料になります。植物油やバター、種実類の他、バラ肉やソーセージ、まぐろのトロやさばなどにも多く含まれています。

外食で揚げ物などが多くとると過剰摂取になり、生活習慣病にもつながるので、とりすぎには気をつけましょう。

おしらせ

- 18日(水)は内科検診があります。お子様の体調等に気づくことがありましたらお声かけ下さい。
- 21日(土)はばら組の保育参観です。時間10時30分～11時30分となっています。(保育参観30分、懇談会30分) ※子ども達の普段の様子を見て頂きたいと思っております！
- お遊戯会 12月5日 会場：宇地泊公民館 ばら組は第2部になります。開場：10時30分 集合：10時45分 開演：11時 終了予定：11時40分
- 12月7日～12月11日は保護者との面談があります。15分程の予定ですので、よろしく願います。☆お遊戯会と面談についての詳細はお紙にてお知らせしますね(^^) /

