

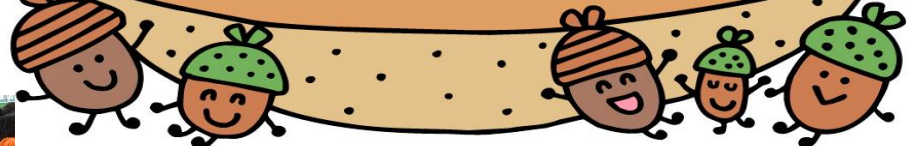
まなぶだより



10月生まれのおともだち

- | | |
|---|---|
| すみれぐみ
12日 ひが まりこ さん | ばらぐみ
13日 てるや れい くん |
| ちゅうりっぷぐみ
16日 もとじま よつは さん
20日 なしろ とく くん
29日 たまよせ はな さん | さくらぐみ
3日 ひが はやと くん
11日 いのり かなたろう くん
14日 つはこ せな さん |
| ひまわりぐみ
4日 とうやま あいと くん
17日 おぎどう れん くん
19日 みやぎ たかなり くん | ゆりぐみ
19日 かみや はな さん
30日 かみや みなみ さん |

おたんじょうびおめでとう!



吹く風に秋の気配が感じられるようになりました。体を動かすのに心地よい季節ですね。

秋と言えば…食欲の秋・芸術の秋と、過ごしやす～い季節の中で親子で様々なことにチャレンジするのもよいですね。

秋を感じる歌には、食べ物が登場する歌が多く、みんなで歌うと「おなかすいたね～！」という声が聞こえます。秋の味覚で栄養をたっぷりとって、元気に過ごせるといいですね。



10月行事予定

- 1日(金) お弁当会
お楽しみ保育(ゆり組)
- 11日(月) 避難訓練
- 15日(金) お弁当会
芋ほり遠足(さくら・ゆり組)
- 16日(土) ばら組保育参観
園内研修
- 18日(月)～22日(金) お誕生会
ちゅうりっぷ組面談
- 29日(金) ハロウィン
パーティー
- ※10月はお弁当会が2回になりますので、よろしくお願ひいたします。

11月行事予定

- 3日(水) 文化の日
- 11日(木)・12日(金) 尿検査
- 16日(火)・17日(水) 内科検診
- 18日(木) 避難訓練
- 19日(金) お弁当会
- 20日(土) ひまわり・ゆり組保育参観
園内研修
- 22日(月)～26日(金) お誕生会
- 22日(月)～30日(火) すみれ面談
- 23日(火) 勤労感謝の日

ご協力お願い

ケガやトラブルの原因となりますので、御家庭から、玩具やアクセサリ―・シール類・キャラクターのキーホルダー等を持たせないよう、ご協力お願い致します。

お知らせ

11月20日(土)にゆり組、ひまわり組の保育参観・保護者懇談会を各クラスにて予定しています。詳細は後日、お知らせいたします。

目を大切に

10月10日は、目の愛護デーです。最近、視力が低下している子どもが増えています。テレビを見る時間や、テレビからの距離、部屋の明るさなどに配慮しましょう。また、子どもは手で目をこすすることも多く、目の感染症などにも注意が必要です。戸外から戻ったら、必ず手洗いをさせてください。いつも健康な目であられるように、大人が気をつけていきましょう。

たんぱく質は体を作る大切な栄養素

たんぱく質は、筋肉や内蔵、皮膚などを作り、酵素やホルモンの材料として、生命活動を円滑にするための重要な栄養素です。成長期の子どもたちに不足すると、成長不良につながります。魚や肉、卵などの動物性たんぱく質と、豆腐や納豆などの植物たんぱく質があるので、肉だけに偏らずに、多品目のたんぱく質源を取り入れていきましょう。

食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも

天ぷらや煮物、焼きいもなど、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘みがあり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切ったときに出る白い液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果で便通をよくします。いもの中ではビタミンCが一番多く、石焼きいものようにじっくり焼くことで、より甘みが増します。

