

10月 善提寺くじらこども園だより

朝夕はだいぶ涼しくなり、秋の深まりを感じます。過ごしやすくなったこともあり、子ども達はお日様が傾いても元気いっぱい園庭で体を動かして遊んでいます。この10月で、今年度の折り返しを迎えます。より多くの思い出を子ども達と一緒に作れるよう、毎日を大切に過ごしていきたいと思ひます。



お知らせ・お願い

***7日(金)は16:00より運動会の前日準備をしますので、出来るだけ早めのお迎えをお願いします。**なお、園庭内は、トラックの線を引きますのでロープの中には入らないでください。

*8日(土)は2.3.4.5歳児の運動会です。2学年ずつの入れ替え制となりますのでスムーズに入れ替えができますようにご協力下さい。

*8日(土)に運動会が開催された場合、1号認定児は、11日(火)が振替休日となります。

*朝夕と日中の気温差がある季節となりました。その日の天候や気温、体調に合わせて、ご家庭で調節をお願いします。また、お着替え袋の衣替えもよろしくお祈いします。

*10/23~10/30まで善提寺まちづくりセンターにて3歳児~5歳児の作品が展示されます。

*園に不要なもの(キーホルダー・シール・おもちゃなど)は持って来ないでください。トラブルの原因になります。

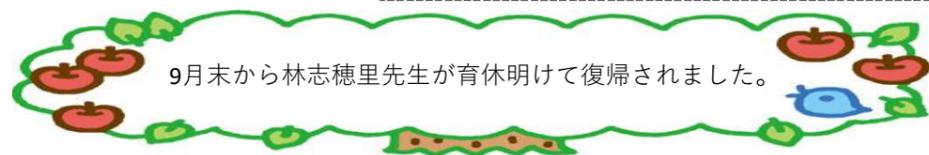
*10月26日(水)の3歳児の遠足は「みさき自然公園」に行きます。

*10月28日(金)の5歳児の遠足は「帰帆島公園」に行きます。

11月の予定

- 1日(火) くじらゲルニカアート製作(4.5歳児)
- 2日(水) 4歳児遠足
- 17日(木) まつぞうくん
- 18日(金) 起震車体験
- 25日(金) わくわくたいむ①・誕生会

※わくわくたいむ②は12月2日(金)にあります。



9月末から林志穂里先生が育休明けで復帰されました。

善提寺くじらこども園
令和4年9月吉日 発行

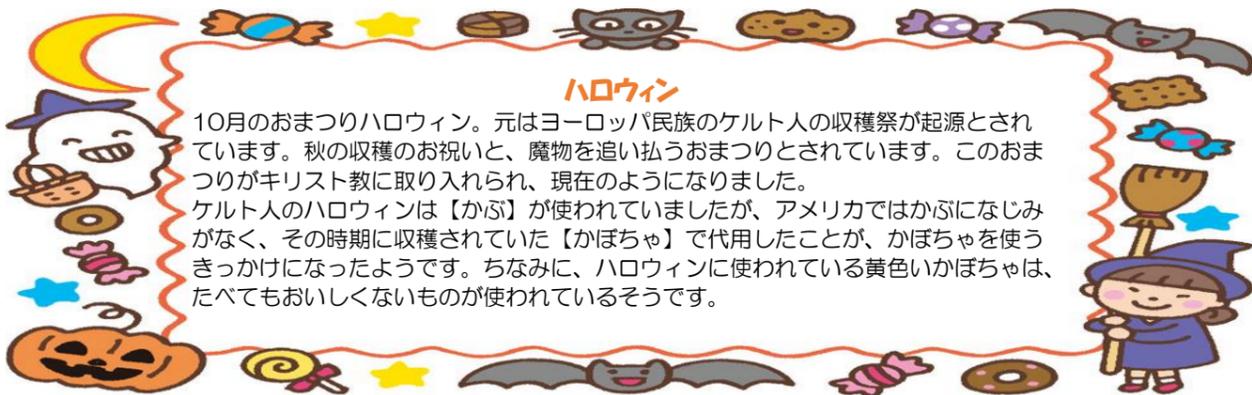
10月の行事

1	土	土曜保育	
2	日		
3	月		
4	火		
5	水	運動会リハーサル2回目	
6	木		
7	金		
8	土	運動会	
9	日		
10	月	スポーツの日	
11	火	1号認定児振替	
12	水	キッズサッカー(くじら)	
13	木	身体計測	さくらんぼ・ばなな組
14	金	絵本貸し出し	りんご組
15	土	土曜保育	
16	日		
17	月	ちっちゃな風のおはなし会(4.5歳児)	すいか組
18	火		もも組
19	水		みかん組
20	木	まつぞうくん	めろん組
21	金	絵本貸し出し	0.1.2歳児内科検診(13:30~)
22	土	土曜保育	
23	日		
24	月		くじら組
25	火		
26	水	3歳児遠足	
27	木	10月誕生会	
28	金	5歳児遠足	絵本貸し出し
29	土	土曜保育	
30	日		
31	月		

きゅうしよくだより

文責: 管理栄養士 上原

暑い暑い夏が過ぎ去っていき、過ごしやすい秋がやってきました。秋といえば、何を思い浮かべますか? 食欲、読書、スポーツ、茶色、キンモクセイ、それぞれの秋を思い浮かべてみてください!!



ハロウィン

10月のおまつりハロウィン。元はヨーロッパ民族のケルト人の収穫祭が起源とされています。秋の収穫のお祝いと、魔物を追い払うおまつりとされています。このおまつりがキリスト教に取り入れられ、現在のようになりました。ケルト人のハロウィンは【かぶ】が使われていましたが、アメリカではかぶになじみがなく、その時期に収穫されていた【かぼちゃ】で代用したことが、かぼちゃを使うきっかけになったようです。ちなみに、ハロウィンに使われている黄色いかぼちゃは、たべてもおいしくないものが使われているそうです。

規則正しい食生活 ~朝ごはん~

登園する前に朝ごはんは毎日しっかり食べていますか? 朝ごはんを食べることはメリットがたくさん!

- ①脳や体のエネルギーになる
- ②体内リズムを整える
- ③集中力がアップする
- ④代謝がアップする
- ⑤便通がよくなる

園では運動会の練習やわくわくタイムなど体を動かすことがたくさんあります。朝ごはんは、エネルギーになる炭水化物や、筋肉になるたんぱく質を中心に、腸内環境を整える食物繊維などを一緒に食べて体を起こしましょう! 朝ごはんを食べる習慣がついている方はぜひそのまま継続してください! 時間がない朝ですが、例えば、納豆ご飯や鮭おにぎり、ツナサンドやたまごサンドは炭水化物とたんぱく質を同時に食べることができます。そこに野菜たっぷりのみそ汁やスープ、またはフルーツをつけると食物繊維も食べることができます。さらに、ヨーグルトをつけると、手軽にプラスでたんぱく質をとることができます。朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日を過ごしましょう!

ほけんだより

文責: 田中



朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日があります。登園時は上着で調節し、半袖と長袖を使い分けて体温調節に気を付けたいですね。

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉と目に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。乳児期は、子どもの目のもっとも育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

ヒトメタニューモウィルス

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4~5日程度続きます)
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- **ゼイゼイ(ヒューヒュー)**という呼吸 (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- **呼吸困難** など