

# 10月の園だより

2021年10月 新中央保育園



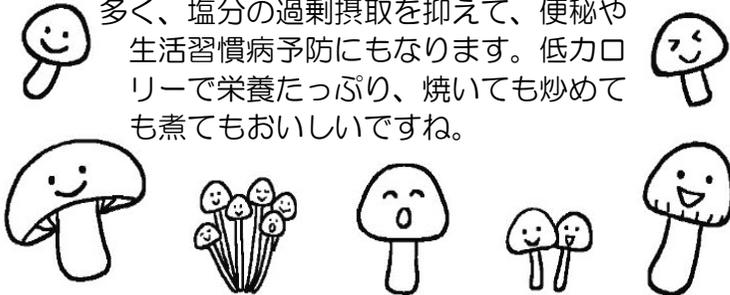
- 1日(金) 身体測定
- 4日(月) りんご狩り体験
- 13日(水) 総合避難訓練
- 26日(火) 秋の健康診断  
12時頃 津田医師
- 29日(金) 誕生会

※ごはんはいりません。

吹く風も少しずつ冷たくなり、風邪をひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷりの睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まります。魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬のものを食べて、病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。



## ◎衣替え その都度順次

点検をお願いします。

季節に合った服やズボンなどへの入れ替え、サイズや記名の確認、持ち帰った分の補充をお願いします。

## ◎読書週間 10月27日～11月9日は読書週間です。

子どもは絵本が大好き。赤ちゃんの頃は、言葉や音のリズムを楽しみ、1～2歳頃になると「食べ物」「着替え」「うんち」「お出掛け」など、身近な題材に興味をもちます。登場人物のいたずらを笑ったり共感したり、失敗にハラハラしたり応援したり自分の姿と重ねながら絵本の世界で疑似体験をしているようです。



## りんご狩り体験 (ゆき組)

行き先 はやし果樹園

今年もゆき組が出かけます。園に戻って、給食を食べます。

りんごは1人2個、父母の会からです。



## \*ある日ある時\*

5歳児「柴田江利子先生と柴田由美子先生は姉妹なの？」 保育士「どっちがお姉さんに見える？」

5歳児「え・・・う～ん・・・」わからないふりをしてくれました。 ※姉妹ではありません。念のため・・・

