



2023年10月 新中央保育園

9月も暑い日が続きましたね。最近秋バテという言葉があるそうです。夏の猛暑の疲れや寒暖の差によって、秋に体調をくずすことです。収穫の秋、食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしく感じられるこの季節。栄養たっぷりの旬のものを食べて体調を維持しましょう。



◎入園しました

にじ組 2歳児 1名 よろしくね!



よくかんで食べよう

- 子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。
- また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果も。小魚や海藻、くだものなど、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えましょう。



2日(月)	秋の健康診断
11日(水)	りんご狩り体験(ゆき組)
18日(水)	総合避難訓練
27日(金)	誕生会

※ごはんは、いりません

りんご狩り体験(ゆき組)



行き先 はやし果樹園

代表してゆき組が出かけます。



今年は現地でお弁当を食べます。りんごは1人2個 父母の会からです。



今年は11月18日(土)を予定しています。発表会に向けて無理なく楽しみながら取り組んでいきたいと思います。当日は緊張するかもしれませんが、成長した姿を温かく見守って下さいね。

詳しくは後日お知らせします。



お手伝いをしよう

園の畑で収穫した作物や、クッキングでの皮むき、へた取りなど自分たちで手がけたものは、苦手なものでもおいしく食べられるというステキな効果があります。大きいクラスの子どもたちは、机をふいたり食器を片づけたり、自分たちで活動しています。おうちでもお手伝いできる簡単なことから始めてみましょう。テーブルにお箸やお皿を並べたり、例えばきのこをさいてみたり。

お手伝いを通して、食事のありがたさが感じられるようになってくるといいですね。



