





きし保育園だより

一日一日と日が短くなり秋めいてきました。風が爽やかで散歩や遠足を楽しむ良い季節ですね。自然に触れ、ゆったりと過ごす時間の中から子ども達に心地よさを感じてもらい、実り多い生活をしてもらいたいと思います。



★10月・11月の行事予定★

- | | | | |
|---|--------|-----------|--|
| 10月 | 4日(水) | 園児健康診断 | |
| | 5日(木) | 年長児和太鼓 | |
| | 11日(水) | 園児健康診断 |  |
| | 13日(金) | 年少児遠足 | |
| | 19日(木) | 年長児和太鼓 | |
| | 21日(土) | デエダラまつり | |
|  | | 年長児和太鼓演奏 | |
| | 24日(火) | 牛の乳搾り体験 | |
| | 25日(水) | ECC | |
| 11月 | 2日(木) | 年中児和太鼓 | |
| | 8日(水) | 歯科検診 | |
| | 10日(金) | 10・11月誕生会 | |
| | 16日(木) | 年中児和太鼓 | |
| | 22日(水) | ECC | |

★10.11月体操教室★

- | | | |
|-----|--------|-------------|
| 10月 | 2日(月) | ひつじ・きりん・ぞう |
| | 16日(月) | しか・らいおん・くじら |
| 11月 | 6日(月) | ひつじ・きりん・ぞう |
| | 13日(月) | しか・らいおん・くじら |

おしらせ

年間行事でお知らせしました食育活動の日程と内容が下記の通り変更になります。

日時：10月26日(木)から10月24日(火)へ変更
活動：「カレー作り」から「牛の乳搾り体験と年長児バター作り」へ変更



今月のうた

「やきいもグーチーパー」

やきいも やきいも おなかがあグー
 ほかほか ほかほか あちちのチー
 たべたら なくなる なんにもパー
 それ やきいもまとめて グーチーパー



10月のおすすめ絵本

「こんやはちんな ゆめをみる？」

出版社：学習研究社

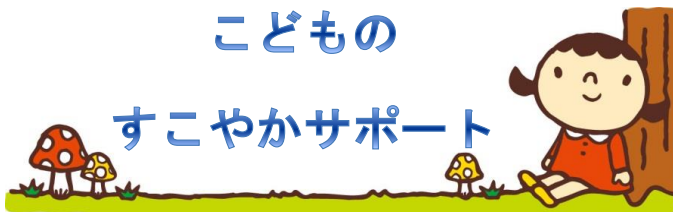
作者：工藤ノリコ

さあ、そろそろ眠る時間です。5人兄妹のこぶたが見る夢は、いったいなんなのでしょう？ ジャングルや北極……夢の中ならどこへでも行けるんです。子どもたちの空想の世界が広がるお話。あなたは、今夜、どんな夢を見るのでしょうか？



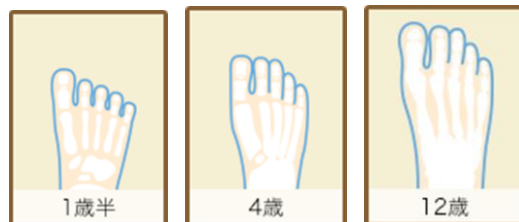
こどもの

すこやかサポート



体を動かすのに心地よい季節になりました。お子さんは、足に合った靴を履いていますか？

歩き始めた頃の赤ちゃんの足の骨は、骨が小さく離れ、軟骨状態です。成長にしたがって、立つのに必要な部分からカルシウムが蓄積され、骨へと成長します。足が完全に骨になるのは18歳頃。長い年月をかけて人間の足は完成します。

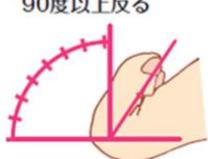


足に合わない靴を履くと外反母趾、浮き指、扁平足 になり、体がゆがむ恐れがあります。

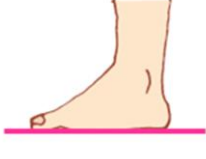
外反母趾
15度以上曲がる



浮き指
90度以上反る



扁平足



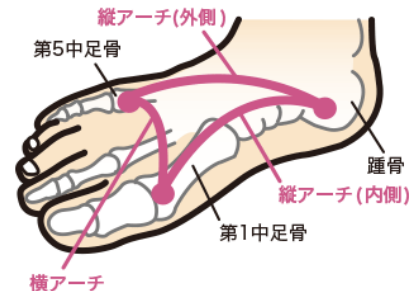
☆外反母趾 足の親指が足の小指の方に曲がる

☆浮き指 立ったり、歩いている時に足の指先が地面につかないため、転びやすい。

☆扁平足 土踏まずが無い

足には、三つのアーチがあります。このアーチによって、足は3点で立つ事が出来ます。そして、クッション、バネ、バランス、の役割を果たします。

足に合った靴を履き、体を動かして足を育てましょう。



おきゅうしょくぱくぱく すくすくのおてつだい

お魚を食べよう！！

魚は子供たちの成長と健康に欠かせない栄養がたくさん含まれているので、積極的に食べてほしいものです。



魚を食べるとこんないいこと！

たんぱく質：元気な体を作る良質なたんぱく質が多く含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)：脳の働きが活発になり、頭がよくなると言われています。

EPA(エイコサペンタエン酸)：血液をサラサラにし、健康を維持します。

カルシウム：丈夫な骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。



保育園では、魚料理は大人気で、乳児から幼児まで大変よく食べます。しかし、魚には「骨がある・・・」「調理をするのが面倒」などの理由で食べにくいという印象をもたれることが多いようです。近頃は、骨抜きのものや、加熱するだけですぐ食べることができるものも購入できるようになりました。また、しらすやちりめんじゃこなども手軽ですので、そういったものも上手に利用してもいいですね！

