



きしほいくえんだより



秋風が心地よく、体を動かしやすい季節となりました。どの学年も好きな遊びは鬼ごっこ。保育士が「まて、まてー」と捕まえに行くと「わー」と言って全力で走ります。そしてタッチされないようにひょいっと避けたり、急にストップして方向転換をしたり…。鬼ごっこ1つですが、“走る”“止まる”“かわす”など様々な身体能力が養えます。スポーツの秋ともいわれるこの時期、お子さんと遊びながら、様々な能力を身に付けるのもいいですね。

10月・11月行事予定

- | | | |
|-----|---------|----------------------|
| 10月 | 5日 (水) | 園児健康診断 |
| | 7日 (金) | 保育参観 |
| | 12日 (水) | 園児健康診断 |
| | 13日 (木) | 年少児遠足 |
| | 27日 (木) | 食育「カレー」 |
| | 29日 (土) | デエダラ祭り
(年長組和太鼓演奏) |
| 11月 | 9日 (水) | 歯科検診 |
| | 11日 (金) | 10・11月誕生会 |
| | 25日 (金) | 音楽発表会予行練習 |



子どもの望ましい姿

- ・秋の自然に触れ、自然事象に興味を持つ
- ・絵本や童話に親しみ、豊かなイメージを持つ

お知らせ



平成29年4月1日より、当保育園の開所時間は午前7時から午後7時30分までとなります。

10月・11月の体操教室

- | | | |
|-----|---------|-------------|
| 10月 | 3日 (月) | ひつじ・きりん・ぞう |
| | 17日 (月) | しか・らいおん・くじら |
| 11月 | 7日 (月) | ひつじ・きりん・ぞう |
| | 14日 (月) | しか・らいおん・くじら |

今月のうた

『ジグザグおさんぽ』

もりのこみち ジグザグおさんぽ
 ジグザグジグザグー おさんぽ さんぽ
 いしけり しながらあるこうかな
 あのいし ねらって(せーの からぶり)
 もりのこみち ジグザグおさんぽ
 ジグザグジグザグ おさんぽさんぽ さんぽ
 さんぽ ジグザグおさんぽ シャララー
 シャララー シャララー ララー



おすすめ絵本

「くまのコールテンくん」



文・絵：ドン＝フリーマン
 訳：松岡 享子

大きなデパートの玩具売り場にくまのぬいぐるみが売ってました。早く誰かに買って欲しいと思っていたコールテンくん。やっと、買いにきてくれたお客様もあることが理由に…。いつも買ってもらった玩具にもこんな気持ちがあるのかな？と思える1冊になっていると思います。



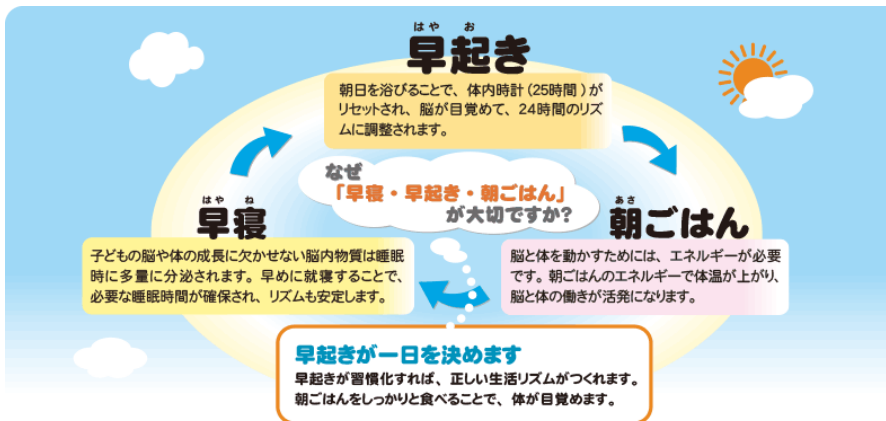
子どもの すこやか サポート

子どもが好ましい生活習慣を築くために、幼少時期からの生活リズムを見直してみましょう。

子どもの生活習慣の乱れが健康に及ぼす影響は少なくありません。保育園でも睡眠不足からか午前中にあくびをしている園児が見られます。また、食や生活習慣の乱れた子ども達は肥満のリスクも高いとされています。

☆食事☆ 三食きちんと摂る

朝食の欠食は肥満だけでなく、集中力や意欲の低下などの悪影響に繋がります。バランスの良い食事を心がけましょう。



☆睡眠☆ 毎日同じ時刻に起きて同じ時刻に寝る

睡眠が始まると脳から分泌されるホルモン(成長ホルモン)は、22時~2時の間に最も分泌量が多くなり、筋肉や骨格の発達にも大切な働きがあります。

☆遊び☆ 体を動かす

現在ではゲームなどで遊ぶ子どもが増えています。運動することはエネルギーを消費するだけでなく、食や睡眠、生活リズムなどにも影響を与え、健康的な体づくりに結びつきます。



おきゅうしょく ぱくぱく

すくすくの おまつだい



秋は「食欲の秋」と言われる時期で、子どもたちの食欲もグンとアップします。食べ物がおいしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくすチャンスです！バランスよく食べられるようになるために、楽しい食事環境作りをしていきましょう。

なんでも食べられるようになるためには...



一緒に食べる

家族や友達と一緒に食べることで食べてみようかな、と興味を持ち始める。

無理強いをしない

嫌いな食べ物を無理強いされると「食べたくない」という思いが強くなり逆効果になります。

調理にひと工夫

野菜を型抜きする、小さく切ってみる、味つけを変えてみるなど、食べやすいよう工夫しましょう。

好きな食べ物が増え、なんでも食べられるようになると食事の時間がよりいっそう楽しくなります。保育園でも子どもたちが食べやすい食事作りを心掛け、苦手でも「一口だけ頑張ってみよう！」と声掛けをしています。