



きしほいくえんだより



10月になり食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…と様々な事を楽しむのには丁度良い季節になりました。一年の中でも過ごしやすい時期なので、戸外遊びや散歩等で秋の自然に十分触れたいと思います。

10.11月行事

10月	1日 (月)	冬服着用
	3日 (水)	園児健康診断
	4日 (木)	年長児和太鼓教室
	10日 (水)	園児健康診断
	12日 (金)	年少児遠足
	17日 (水)	食育 乳搾り体験
	18日 (木)	年長児和太鼓教室
	24日 (水)	ECC
	27日 (土)	デエダラまつり 年長児和太鼓演奏
11月	1日 (木)	年中児和太鼓教室
	7日 (水)	歯科検診
	9日 (金)	10.11月誕生会
	15日 (木)	年中児和太鼓教室
	28日 (水)	ECC

10.11月体操教室

10月	1日 (月)	ひつじ・きりん・ぞう
	15日 (月)	しか・らいおん・くじら
11月	5日 (月)	ひつじ・きりん・ぞう
	12日 (月)	しか・らいおん・くじら

※体操服着用を忘れないようお願い致します。

お知らせ

年間行事予定表でお知らせしていた食育活動の日程が
10月25日(木)から
10月17日(水)
 へと変更になっています。

今月のうた

「おどろう たのしい ポーレチケ」

さあ たのしいポーレチケ
 ポーレチケ ポーレチケ
 おどりましょう らんららら
 うたいましょう らんららら
 ポーレチケのリズムに はずむよ ぼくたちは



今月の絵本

『おばけの天ぷら』



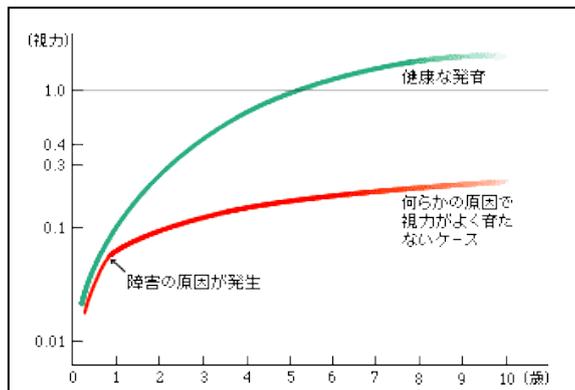
作・絵：せな けいこ
 出版社：ポプラ社

こねこくんが食べている天ぷらが美味しそうに見えたうさこ。早速、自分でも作ってみることにしました。そこに食いしん坊のおばけが現れて…!? 秋の夜長におすすめの一冊です。

子どものすこやかサポート

10月10日は「目の日」です。

視力の発育するスピードは、生後間もない時期ほど急速です。生まれたばかりのときは0.01 ぐらいですが、1年後には0.1 前後に育ちます。3~4 歳を過ぎると発育は次第にゆるやかになり、4~5 歳で1.0、10 歳ぐらいでほぼ完成します。



乳幼児の視力の急速な発育段階に、なにかの理由で網膜にはっきりと像が写らず刺激が加わらなかった場合、視力が育ちません。上の図の赤い線のように遅れた分が失われたままになります。

左の図のような症状が見られたら、眼科を受診しましょう。早い段階で気づき、早期治療をする事で視力が回復する可能性があります。早期発見には、周りの大人が良く観察をしてあげることが大切です。



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい

汁物は食事のなかで色々な役割をもっています。また、この時期、具沢山の一杯の汁物は、暑さで疲れた体を回復させてくれます。汁物の味は子どもたちの味覚を育て、健康な体作りに役立ちます。改めて、汁物の大切さを考えてみましょう！



汁物の大切さ

1、だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の味覚や嗅覚に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

2、水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3、野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁で野菜をとる役割を果たします。

4、発酵食品をとる

味噌、醤油といった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

5、マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

だしがらが出ない手作りだしの素

だしをとるのが面倒という方は、かつお節や煮干しを電動ミル機などで粉碎して手作りして作り置きしておくことをお勧めします。使い方は、お湯に入れるだけ。だしがらが出ないのでとても便利です！

