

きしほいくえんだより

虫の鳴き声や色づく木々…秋の深まりを感じる頃となりました。本日より冬服着用となりますが、体を動かすとまだまだ汗ばむ時期なので、薄着を心掛け健康に過ごしていきたいですね。



10・11月の体操教室

- 10月 7日(月) しか・らいおん・くじら組
- 21日(月) ひつじ・きりん・ぞう組
- 11月 11日(月) しか・らいおん・くじら組
- 18日(月) ひつじ・きりん・ぞう組



お知らせ

令和2年4月からの開所(保育)時間は **7:00~19:00** となります。

10・11月の行事予定

10月	1日(火)	冬服着用
	2日(水)	園児健康診断
	3日(木)	年長児 和太鼓教室
	9日(水)	園児健康診断
	10日(木)	食育活動
	11日(金)	年少児 遠足
	17日(木)	年長児 和太鼓教室
	19日(土)	デエダラまつり
	23日(水)	ECC
11月	6日(水)	歯科検診
	8日(金)	10・11月誕生会
	27日(水)	ECC

今月のおすすめの絵本



おかしになりたいピーマン
作・絵：岩神 愛
出版社：岩崎書店

今月の歌

「やきいもグーチャーパー」

やきいも やきいも おなかが 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
 「じゃんけん、ぽん！」

きらわれ者のピーマン。
 「なんでみんな、ぼくのこと嫌うの……。そうだ、おかしに変身しよう！」
 そう考えたピーマンは、キャンディーにまぎれてみたりチョコレートをかぶってみたり。でも、うまくいきません。しょんぼりするピーマンを見つけたゆずるくんは……？



子どものすこやかサポート

お子さんの足を育てましょう

子どもの足は毎日成長しています。幼児の足は、ほとんどがやわらかい組織と軟骨でできています。大人の足と比べてみると子どもの足は幅が広く、指が扇状に広がり、土踏まずが未完成なのが特徴です。そのため、意外とどんな靴でも履けてしまいます。

足が正しく育たないと、転びやすい・姿勢が悪い・すぐ疲れるなど身体に影響が見られるようになります。そこで正しい靴選びがポイントになってきます。

<正しい靴選び>

- ・かかとをしっかり包み込む（足をまっすぐに保つ）
- ・親指の付け根の所から曲がる（足の蹴り出しがスムーズになる）
- ・足の甲をしっかり固定する（足をしっかり固定する）

インソールを取り出し、かかとを合わせて立つ
足の指、横幅がインソールからはみ出していない
指先は人差し指1本分のスペースがあるのがベスト



元気な足を育てるには、「たくさん歩く」ことも重要です。お散歩するなど、お子さんと一緒に歩いてみてはいかがでしょうか。

おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい

新米が美味しい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。新米は水分が多く、香りも豊かなのが特徴です。砥ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。季節の野菜や魚をおかずにとたくさん食べたいですね。

じゃこ人参ごはん

材料（4人分）

- ・人参 2/3本
- ・しらす干し 60g
- ・白ごま大さじ1
- ・醤油小さじ1
- ・ごま油大さじ1
- ・ご飯適量

<作り方>

- ① 人参は皮をむいて細かめのみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、①の人参としらす干しを入れ炒める。人参の色が変わったら、醤油をふりかけ軽く炒め合わせる。仕上げに白ごまをふりかける。ご飯にのせ出来上がり。

