

きしほいくえんだより



季節は晩秋へと移り朝晩は寒くなってきました。園児たちは日中のお天気の良い日には園庭に出て元気よく遊んでいます。

先日武蔵村山市の定期的な巡回相談がありました。臨床心理の先生のお話では走ったり、ジャンプしたり、身体を動かす事は身体の発達段階を促していくようです。

気候の良いこの時期は、身体を動かすのに最適ですね。

11月の予定

4日(水) 歯科検診
6日(金) 10.11月誕生会

11.12月の体操教室

11月 2日(月) 12月 7日(月)
11月 9日(月) 12月 14日(月)



お米が出来るまで！

【脱穀】

育てた稲を年中・年長児が脱穀しました。



乾燥させた稲



稲を一本一本にする



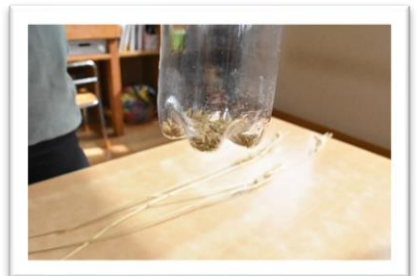
ペットボトルのふたの穴に通す



ペットボトルに入れる



上に引き抜く



できた！

もみを外した後は



小さなほうきになりました。



子どものすこやかサポート

朝晩は寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。本格的な冬がくる前に、生活リズムや服装、食生活など見直しましょう。



インフルエンザって？

感染力…強い

初期症状…強い寒気、頭痛

発熱…急性（39～40℃）

筋肉痛…全身（腰、関節、筋肉など）

鼻水…後から少しある

咳…強い

目の充血…しばしばある

※ インフルエンザの症状は風邪の症状よりも経過がやや長引きます。

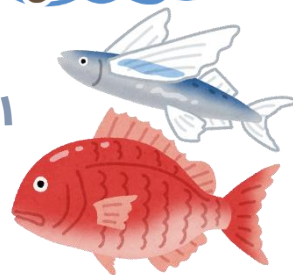


コロナ感染予防のため、登園時に手洗い・うがいをするようになってから、病気に罹るお子さんが少なくなりました。寒くなってきましたが、これからも手洗い・うがいで健康に過ごしましょう。



おきゅうしょく パクパク すくすくの おてつだい

魚を沢山食べよう



日本は四方を海に囲まれ、海産資源に恵まれています。
魚には栄養が豊富に含まれているため、子どものうちから沢山食べたいものです。

魚を食べるメリット

- ・ 良質なタンパク質を摂ることができる。
- ・ 青魚等には血液をサラサラにする、脳を活性化させる効果を持つDHAや、EPA等の脂肪酸が豊富に含まれる。
- ・ 四季によって様々な魚が旬を迎え、季節感を食事で感じる事が出来る。

旬の魚カレンダー

春…タイ、カツオ、サワラ

夏…アジ、スズキ、アユ

秋…サンマ、イワシ、ホッケ

冬…タラ、ブリ、マグロ等

