

きし保育園 えんだより



今年はこちらこちらで早くから落葉が見られ、秋の訪れの速さを感じます。11月に入り一日の中の寒暖差が大きくなりました。発熱や風邪をひかないよう体調管理に注意しましょう。園では子どもたちに「外から帰ったら石鹸でよく手を洗い、しっかりとうがいをしましょう。」と風邪予防について伝え、毎日行っています。近年、過ごし易い春と秋の時期がとても短く、四季ではなく夏と冬の二季！？に感じられます。過ごしやすい季節はあっという間に過ぎてしまいます。冬の生活習慣づくりは早めにしましょう。



11月・12月の行事

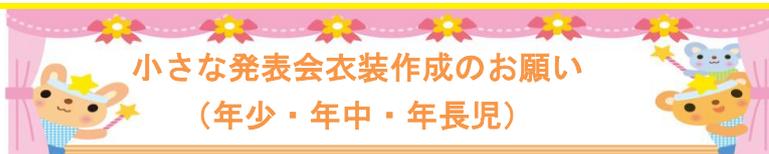


- 11月 5日(金) 10・11月誕生会
 - 10日(水) 歯科検診
 - 17日(水) 避難訓練
 - 30日(火) 小さな発表会予行練
- * 予行練習は年間行事予定の日程と変更になっています。
- 12月 10日(金) 小さな発表会
 - 15日(水) 避難訓練
 - 24日(金) クリスマス会
 - 29日(水) 年末休業
 - ~31日(金)



11・12月の体操教室

- 11月 1日(月)
- 8日(月)
- 12月 6日(月)
- 13日(月)



小さな発表会衣装作成のお願い (年少・年中・年長児)

コロナ禍で、昨年度より現状で出来る形態での行事を行って参りました。今年度は例年行っております発表会の規模を縮小し、年齢に応じた発表をご覧いただけるように致しました。つきましては、お子様の衣装作成をお願い致します。衣装用の材料は11月12日(金)に配布致します。作成方法につきましては、メール配信いたしますので、ご確認下さい。11月26日(金)までに提出をお願い致します。

※0・1・2歳児のお子さんの発表会は行いません。

子どものすこやかサポート

予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くてすむようにするものです。重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

▼▲副反応について▼▲

抵抗力をつけるため、ワクチンを接種します。それに対し体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については接種した医師に相談しましょう。

BCG…脇の下のリンパが腫れる
4種混合…接種部位の発赤・腫れ・しこり
MR…発熱・発疹・リンパ節の腫れ
おたふくかぜ…発熱
耳の下が腫れる
インフルエンザ…接種部位が腫れる
微熱や体のだるさ
Hibワクチン…部位が発赤腫れ・しこり



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい



栄養バランスの整った和食を食べよう



11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせで和食の日です。

「ご飯」を中心とした食事が基本形で、そこに「汁物」と「おかず」が加わった食事形態を和食といいます。

カレーライスやどんぶりなど、ご飯とおかずが一緒になったものも和食といえます。

味覚が育つ

和食は色々な食材を一度に食べることが出来るので、多くの食材の味の記憶を積み重ねることが出来ます。この時覚えたうま味は「食の基礎」となり大人になっても忘れません。

元気な腸を作る

様々な食材を少しずつ食べる和食スタイルは、腸内の全ての細菌に栄養が行き渡り腸内環境を整えます。便通も良くなり免疫が上がり、健康に維持につながります。

食べすぎと虫歯予防

様々な食材だから食感も様々。よく噛んで食べることにより脳の発達を促したり、唾液の分泌も増え虫歯予防になったり、満腹感も得られ食べすぎも防げます。



実は調理するのも簡単で、時短で作ることが出来ます。
シンプルな味付けで、美味しい和食を食べましょう。

