



きしほいくえん 

お天気の良い日に園庭で空を見上げると、空が高く綺麗な青空が見えています。すっかり秋の空になってきました。

今月は年少児以上の遠足そして体操参観を予定しています。大人も子どもも歩く機会がどうしても少なくなってきました。徒歩での遠足や毎月の体操教室を通して楽しみながら身体を使い自然に体力がついてくればよいと考えています。コスモスポーツの時間は年齢に合わせて走る、マット運動等体を動かす事の基本を教えていただいています。参観では日頃の体操教室の様子をご覧ください。

10月・11月の行事予定



10月 1日(土)冬服着用

5日(水)園児健康診断

7日(金)年少児遠足

12日(水)園児健康診断

13日(木)年中児遠足

14日(金)年長児遠足

17日(月)体操参観(年少・年中・年長児)

20日(木)避難訓練

21日(金)食育 乳しぼり体験 (年少・年中・年長児)

25日(火)観劇 ※年間行事予定表と日程が変更になっています。



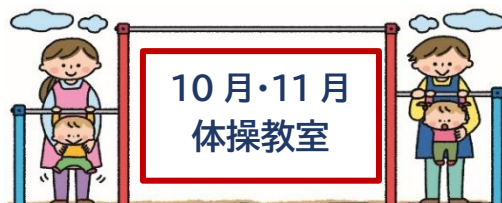
11月 9日(水)歯科検診

11日(金)10・11月誕生会

17日(木)避難訓練

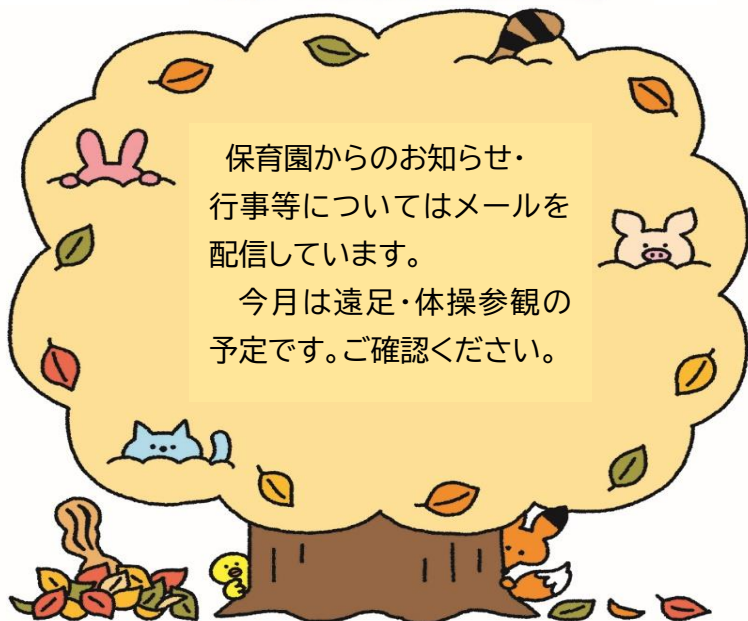
29日(火)発表会予行練習

※18日(金)焼き芋パーティーを予定しています。
(年少児から年長児)



保育園からのお知らせ・行事等についてはメールを配信しています。

今月は遠足・体操参観の予定です。ご確認ください。



10月

3日(月)

17日(月)体操参観
(年少・年中・年長児)

11月

7日(月) 14日(月)



子どものすこやかサポート

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見



片目をつぶって
見る



片方の目の焦点が
合わない

正面から「見る様子」を チェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



見る力は目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい



乳製品の大切さ



牛乳、チーズ、ヨーグルトはカルシウムを多く含む食品です。
乳製品は食事の中でカルシウムの重要な供給源です。
一方、乳製品は高品質のたんぱく質、炭水化物、ビタミンやミネラルも供給します。

乳製品を上手に使用してバランスの良い食事

カルシウムだけじゃない!! 牛乳は栄養素の宝庫

私たちは毎日の食事から5大栄養素を上手に取り入れる必要があります。牛乳はこの栄養素を含む優れた供給源です。コップ1杯(200 ml)で1日に必要な栄養素の約4分の1を摂取することが可能です。

食事には、
主食…ご飯、麺、パンなど
主菜…肉、魚などのメイン料理
副菜…野菜を中心とした料理
これに「乳製品」と「果物」で5つのグループになります。
丼物に肉、野菜を入れたり、サラダに果物やチーズなどの乳製品を使用したりするだけでも十分です。あくまでも【理想】の食事形態なので、無理する必要はありません。
外食時や料理が出来る時に少し意識して食事を摂ってみて下さい。



10/21(金)は年長さんを中心に乳搾りの体験をします。