



季節は秋へと移り変わり、過ごしやすくなりました。

心地よい日差しの中で戸外遊びを満喫し、幼児クラスは季節を感じながらみかん狩りや焼き芋パーティーも予定しています。また、12月に行われる発表会に向けて少しずつ練習も始まります。

友達や保育士と遊び、行事の練習を一緒に重ねていながら集団ならではの生活を楽しんでいきます。

安全計画について

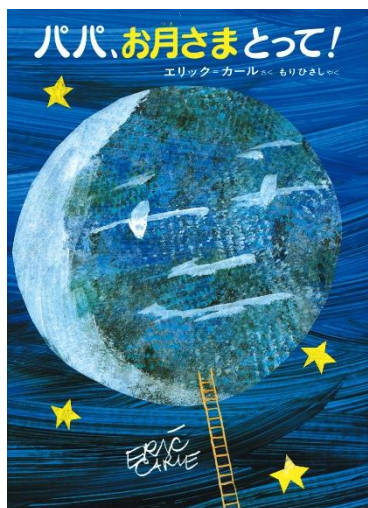
- 7月 避難訓練（地震）
- 8月 避難訓練（火災）
- 9月 避難訓練（地震）

以上実施しました



「はらぺこあおむし」でおなじみ

エリック＝カール/作



10月1日（木）は衣替えです。

スモックの着用となります。



朝夕と日中の寒暖差のある時期ですので、気温に合わせて衣服の調節をお願いします。

また、衣類、外履き、上履きもお子さんの成長に合わせてご用意ください。

10月・11月・12月

行事予定

ルクミーカレンダーをご
確認ください



行事ごとにお知らせを
配信しています。
忘れずに確認して下さい。

10月・11月・12月

体操教室

- | | |
|-----|----------------|
| 10月 | 5日(月) |
| | 19日(月) 体操参観 |
| | しか・ひつじ・ぱんだ・こあら |
| 11月 | 2日(月) |
| | 16日(月) |
| 12月 | 7日(月) |
| | 21日(月) |



作者のエリック・カールも幼い娘から「お月さまとって！」とお願いされたそうです。

こんなお願いをされたら何と答えますか。



表紙の絵には“はしご”が掛かっていますね。お子さんと一緒に少しずつ読んでみてはいかがでしょうか。



Web 上にお子さんの写真のアップを希望されない方は職員室にお申し出ください。



子どものすこやかサポート

「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか？夏の疲れが残ったまま気温差が大きくなる秋に起こる体調不良で、乳幼児は体温調節機能が未熟なため影響を受けやすいとされています。

乳幼児に見られやすい「秋バテ」のサイン

- 食欲がない、離乳食が進まない
- だるそうにしている、機嫌が悪い、ぐずりが増える
- 朝起きられない、眠りが浅い
- 微熱が続く、ぼーっとしている
- 胃腸の不調(腹痛・便のゆるみ)

乳幼児は自分で不調を言葉にできないため、
「いつもと違う様子」を丁寧に観察することが重要

「秋バテ」を予防するためには

1. 規則正しい生活
2. バランスの良い食事で免疫力アップ

バランスの取れた食事は、子どもの体を守るために必要不可欠です。特に、免疫力をサポートする栄養素を意識して取り入れると、風邪予防にも役立ちます。

3. 十分な睡眠で体を回復させる

睡眠は、体を回復させ、免疫力を高めるために欠かせない時間です。秋は夏の疲れが出やすい時期でもあるため、質の良い睡眠を取ることが重要です。お子さまの年齢に応じた適切な睡眠時間を確保することで、元気に秋を過ごしましょう。



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おでつだい 新米をおいしく食べよう

秋が一段と深まるなか、給食で使用する食材も秋が旬のものが増えてきました。日本の主食「お米」も旬を迎えます。今年収穫したお米は「新米」と呼ばれ、今の時期のみ食べることが出来るごちそうです。

ご家庭でもぜひ、おいしい「新米」を味わってみてください。

おいしさのひみつ

新米の美味しさの秘密は乾燥にあります。収穫してすぐの米は水分が多く、青臭さが残ります。そこから乾燥の工程により、適切な量の水分となり、香ばしく甘い香りに変わります。

おいしく炊く3ポイント

- ・ 新米は研ぎすぎない
- ・ 短時間の浸漬時間で
- ・ 蒸らし時間をしっかりと

上野の国立科学博物館では常設展示でお米について学ぶことが出来ます。

ぜひともお子さんと一緒に出掛けてみてください。