



11月の園だより

今月の予定

平成 29年 11月 1日

さかえ保育園

1日(水)	体操教室 包丁練習(れんげ) 季節の食材紹介(乳児)
2日(木)	幼児バス遠足
3日(金)	(祝)文化の日
4日(土)	
5日(日)	
6日(月)	クッキーの型抜き (すみれ・れんげ)
7日(火)	包丁練習(ゆり)
8日(水)	体操教室
9日(木)	
10日(金)	
11日(土)	
12日(日)	
13日(月)	包丁練習(れんげ)
14日(火)	七五三詣り
15日(水)	体操教室
16日(木)	ポニー教室 乳児健診
17日(金)	英語教室 しめじほぐし(つくし) えのきさき(たんぽぽ)
18日(土)	
19日(日)	
20日(月)	魚さばき見学
21日(火)	はし指導(れんげ)
22日(水)	体操教室
23日(木)	(祝)勤労感謝の日
24日(金)	学研ココファン(ゆり) 季節の食材紹介(乳児)
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	包丁練習(ゆり)
28日(火)	英語教室
29日(水)	体操教室
30日(木)	季節の食材紹介(幼児) 歯科健診

〇〇の秋、今年は紅葉についていろいろなニュース番組で取り上げられています。

夏の長雨や、先月の台風上陸等、紅葉のみならず、農作物にも甚大なる被害を及ぼす天候が続きましたが、あちらこちらからきれいな紅葉のニュースが入ってきます。

東京の街路樹のイチョウの木も緑から黄緑、黄色に色づいてきています。イチョウの木は割と身近なところに植えられていて、子どもの頃から比較的馴染みのある樹木のひとつでした。街路樹に使われた理由も立派な理由があり、火災に強く、枝葉や幹の皮が焦げ落ちても再生する力があるそうです。何より有史以前から生息していて木としての分類も広葉樹なのか針葉樹なのかというところから想像できないですが針葉樹なのだそうです。かなり特別な木です。また、株に雌雄がありご存知の「ぎんなん」が生るのが雌株です。

当然、雌株が街路樹だとあの独特のにおいが町中に充満しますので街路樹として植樹されているものは雄株なんですね。いつも目にする草花、樹木もゆっくり見つめなおすと興味深いですね。

〇〇の秋、今年は身近な自然を愛でる秋にしたいと思います。

— 園長 —



給食より

風邪予防・ビタミンについて

寒くなると体力が低下して、ビタミンも不足しがちで風邪をひきやすくなります。「しっかり身体の芯から温まる食事」「ビタミンが豊富な食材」を摂り、ぐっすり眠って、沢山身体を動かすことが大切です。

○風邪予防：風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとり、疲れを溜めない様にするのが大切です。栄養をしっかり身体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんと摂りましょう。

○風邪をひきにくくする食事：

- 1、たんぱく質をとる…血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、身体を温めます。
- 2、脂肪をとる…油は少しでもカロリーをたくさん出すので、身体が温まります。
- 3、ビタミンCをとる…寒さの抵抗力を強くする働きがあります。
(パプリカ、ブロッコリー、ゆず(果皮)、かぶの葉、柿)
- 4、ビタミンAをとる…のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。
(動物のレバー、うなぎ、モロヘイヤ、ほうれん草、南瓜、人参)

きゅうりやトマト、なすなどは身体を冷やしてしましますが、大根、かぶ、葱、人参など寒くなって味の美味しくなる食材は、身体を温めるものが多いので、積極的に食事の中に摂りいれましょう。

☆今月の誕生児☆

保健より



<冬の感染症・予防対策>

空気が乾燥する冬場は、感染症のウイルスの活動が最も活発になるシーズン。日頃からの予防対策が肝心です。感染症予防の基本は、毎日の手洗いです。

感染症の原因となる病原菌の多くは、手を介して感染するからです。

手洗いは外から帰ってきたときや、食事の前、トイレの後にしっかり行うことが大切です。特に手づかみでご飯を食べる子は、手についたタンパク質がエサとなってウイルスが増殖するため、食後も念入りな手洗いが欠かせません。

冬に突入する前に、子どもと一緒に保護者の方も手洗いを見直してみましょう。

