



11月の園だより

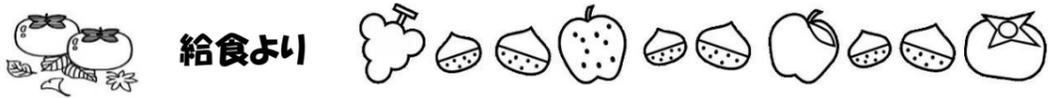


今月の予定

令和2年11月1日
さかえ保育園

1日(日)	
2日(月)	
3日(祝)	文化の日
4日(水)	体操教室 箸指導(れんげ組)
5日(木)	ポニー教室
6日(金)	
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	英語教室 食育活動(すみれ組)
10日(火)	誕生会
11日(水)	体操教室
12日(木)	歯科健診 食材紹介(しめじ・エリンギ・えのき・里芋)
13日(金)	七五三詣り
14日(土)	
15日(日)	
16日(月)	包丁練習(ゆり組)
17日(火)	包丁練習(れんげ組)
18日(水)	体操教室 食育活動(つくし組)
19日(木)	乳児健診 食事マナー指導(幼児)
20日(金)	
21日(土)	
22日(日)	
23日(祝)	勤労感謝の日
24日(火)	英語教室
25日(水)	体操教室
26日(木)	歯科健診 食育活動(たんぽぽ組)
27日(金)	
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	

時候的には霜月、俳句の季語で珍しいもので「色なし風」というものがあるそうです。春には春の色付く花々を愛で夏に向かう中、新緑の緑を思い浮かべ、秋には赤や黄色の紅葉をイメージすることができるのですが、秋が深まると思い浮かぶ色はありません。俳句の世界では白やいわゆるアースカラーは色彩あふれるものではないようです。そんなことから今の季節は「色なし風」という季語があるそうですが、本年度はコロナ渦の中季節を十分に堪能する活動が難しかったですね。10月には延期を続けていたゆり組のキャンプを行いました。雨こそ降らないまでも曇天の中、奇跡的にその日が中秋の名月の日と重なり夜だけ雲が切れて、漆黒の夜空に富士山のシルエットを背景に煌々と輝いている月を見ることができました。しかし色なし…。季節の移りゆく様々な色を見せてあげたいと思っていましたが残念でした。本年度も3分の2の時間が過ぎてしまい、残り3分の1の時間でどれくらい子ども達に様々な色のついた記憶をあげられるか今の環境の中、挑戦していかなければなりません。これからの時期、習慣行事も含め、保護者の皆さんにご参加していただく行事は少ないですが、子ども達にしっかりとお話を知ってもらって、行事の意味を知らせてまいります。ご家庭でもお話していただいて子ども達に知らせていってあげてください。まだまだ、気を緩めることのできない日々が続きます。空気も乾燥し、例年ではインフルエンザの流行時期にもなります。ご家庭では心配の種がつかまませんが、このコロナ渦の中、良いこともありました。例年になく子ども達が手洗いうがいをしっかりしています。また、いち早く各家庭で予防接種を受けてきたという報告もいただいています。ご家庭の健康管理、健康意識の高さがさかえ保育園でウイルス性の疾患が流行しない要因と強く感じています。引き続き励行されますようお願いいたします。色なしの風が吹く季節の中、日々の生活に彩が添えられるような保育を目指します。 - 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、ぐっすり眠り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、栄養をしっかりとって、疲れを溜めないことが大切です。栄養をしっかりと身体に取り入れるために、生活リズムを正し、三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★

- ・タンパク質をとる…血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして身体を温めます。
- ・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。
- ・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・かぶの葉・柿・ユズ)
- ・ビタミンAをとる…喉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)

○キュウリやトマト、ナスなどは身体を冷やす効果がありますが、大根、かぶ、人参、ネギ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、進んで食事に摂り入れましょう！

保健より

◇歯科健診について◇

今年コロナの影響で春の歯科健診が延期となっていました。今年11月26日(木)に歯科健診を行います。当日の注意事項として、

- ① 朝9時までに登園してください。9時より健診開始となります。
- ② 当日の朝は家でしっかりと歯磨きをしてください。

つくし組からゆり組の子どもたちは給食、おやつ後に歯磨きをしています。家でも歯磨きは継続して行い、仕上げ磨きは必ず大人が行ってください。尚、当日欠席される場合は、園医であるマコト歯科へ直接受診してください。

最近急に肌寒い日が増え、厚着の子を見かけるようになりました。子どもは新陳代謝機能も高く、汗をかきやすい為大人より薄着を意識してください。

日中と朝晩の気温差もあるため、上着や肌着を利用して服装の調節をお願いします。

11月生まれのおともだち

