



11月の園だより



今月の予定

令和4年11月1日

さかえ保育園

1日(火)	
2日(水)	体操教室(幼)
3日(祝)	文化の日
4日(金)	
5日(土)	
6日(日)	
7日(月)	
8日(火)	誕生会
9日(水)	体操教室(幼)
10日(木)	ポニー教室(4, 5)
11日(金)	七五三詣り
12日(土)	
13日(日)	
14日(月)	食材紹介: フロッキー、カリフラワー
15日(火)	起震車体験
16日(水)	体操教室(幼)
17日(木)	ごぼう洗い(3, 4)
18日(金)	いんげんの小口切り(5)
19日(土)	
20日(日)	
21日(月)	
22日(火)	早寝早起き朝ごはんの話(幼)
23日(祝)	勤労感謝の日
24日(木)	
25日(金)	白菜ちぎり(1, 2)
26日(土)	
27日(日)	
28日(月)	
29日(火)	乳児健診
30日(水)	体操教室(幼)

11月に入ると木々の色も赤や黄色が深まり、紅葉の美しさが都内でも見られるようになりますね。10月中旬頃から水元公園では色付いた葉っぱが少しずつ目立ってきました。戸外活動の際に「赤い葉っぱが落ちているよ」と子ども達から秋の自然に触れて楽しんでいる様子も見られます。今月はこの時期ならではの自然の変化を目や手で子ども達と一緒に楽しんで行きたいと思います。

七五三のお祝いにたんぽぽ組の女の子は着物、れんげ組の男の子は羽織袴を着て、写真撮影を行っています。「どの色の着物、羽織袴を着たいかな？」の保育者の問いかけに、どれにしようかなあ…と迷いながらも嬉しそうに選び、いつもとは全く違う装いで金屏風の前に立つと、緊張でいっぱいの固い表情の子ども達です。それでもシャッターを何度か押しているうちに緊張も和らぎ、笑顔が見られるようになります。撮影したお写真は後日、お渡ししますので、楽しみにお待ちください。先日、実施した全園児健診では異常を認められた子どもさんはいませんでした。子ども達に異常がないことに安堵しますが、時節柄、体調を崩しやすい時期です。生活リズムをきちんと整え、日々の健康観察及び体調管理をご自宅でも十分に気を付けていただきたいと思います。子どもさんのみならず、保護者の方々も体調を崩さず、少し早いのですが令和4年残り2カ月を元気に過ごしていただきたいと思います。

—森—



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引きやすくなります。

「しっかり身体の芯から暖まる食事」「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事が大切です。

○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、疲れを溜めない様にする事が大切です。栄養をしっかりと身体に取り入れる為に、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

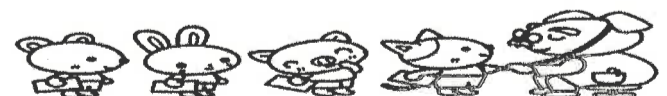
1. たんぱく質をとる…血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、身体を温めます。
2. 脂肪をとる…油は少しでもカロリーをたくさん出すので、身体が温まります。
3. ビタミンCをとる…寒さの抵抗力を強くする働きがあります。

(パプリカ、フロッキー、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。



保健より



～11月8日は「いい歯」の日～

8020運動を知っていますか？80歳まで自分の歯を残し、健康な食生活が出来るようになるということです。

一度虫歯になんて抜いてしまった永久歯は二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。

☆先日は秋の歯科健診にご協力いただきありがとうございました。マコト歯科の中山先生からも、みんなきれいにしていますね！とお言葉をいただきました。

顎が小さくて歯の隙間がないお子さんに関しては、フロスを使用すると、虫歯のできやすい歯と歯の間の虫歯予防に繋がりますよ、とアドバイスをいただきました。参考にしてみてください。