



# 11月の園だより



## 今月の予定

令和3年11月1日  
さかえ保育園

1日(月)	
2日(火)	
3日(水)	文化の日
4日(木)	食材紹介:さつまいも・栗・柿
5日(金)	食育活動:人参細切り(5)
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	英語教室(5)
9日(火)	誕生会
10日(水)	体操教室
11日(木)	ポニー教室
12日(金)	七五三詣り
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	お箸指導(4)
16日(火)	
17日(水)	体操教室
18日(木)	発表会練習(乳・合奏) 乳児健診
19日(金)	発表会練習(幼・合唱)
20日(土)	
21日(日)	
22日(月)	英語教室(5) マナー指導(幼)
23日(火)	勤労感謝の日
24日(水)	体操教室
25日(木)	
26日(金)	食育活動:いんげん小口切り(4)
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	食育活動:こんにゃくちぎり(3)
30日(火)	食育活動:しめじほくし(1) キャベツちぎり(2)

子ども達の思い出になるはずのものが、大きな災いのために中止になる中、やっと緊急事態宣言が解除され少しだけ活動の幅が広がっています。少しずつ子ども達に自分自身の成長を確認できる行事も日常の保育に落とし込み保育者としての責務の一端を担えたのではないかと思います。

11月は園が標榜する二四節気七二候の行事を少しずつ取り入れた保育が出来るのではないかと期待しています。まずは、七五三のお祝いがあります。子ども達が大きな疫病災いに巻き込まれることなく、健やかに成長できたことを祝う節目の行事です。また、例年では保護者の皆さんに観覧していただく生活発表会は観客なしの幼児・乳児を分離させての行事となります。秋を通り過ぎて、あっという間に体感的には冬が来たという感じも受けます。少し体調を崩しぎみな子どもも散見されます。時勢柄、極端な反応示すものではありませんが、まだまだ緊張を強いられるところもありますから、大事になさってください。日々の生活や行動を新しく構築しなければならぬ、ほぼ2年間の長いトンネルから出てはきましたが、油断し第6波を呼び起こす事は出来ないと皆さんが意識されていらっしゃる通り、今まで積み重ねた衛生管理、対策を継続し、子ども達が身につけた「手洗い」「うがい」出かける時には「マスク」着用。続けることの副産物で、インフルエンザにかかることもなく過ごせればとても嬉しいことです。身につけた良い習慣は継続できるよう保育園とご家庭で維持していきましょう。

一園長



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ことが大切です。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というものです。

一度虫歯にならなくな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、虫歯のし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。

