

令和元年11月1日

11月ちびっこの森通信 vol.30

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・寒暖差に気を付け、健康的に過ごす
- ・散歩に出かけ、秋の自然に興味をもち、ふれて楽しむ



うさぎぐみ(0歳児)



すっきりとした秋めいた気候はお預け状態ですが、日中は過ごしやすくなりました。運動会の練習の合間、午前睡後にすっきり気分でお散歩で外気浴を楽しみました。歩行上手の子は、外遊びには「くっく」と言って靴を探し、月齢が上の子と一緒に外遊びを楽しんでいます。最近では、平たんな所だけでなく多少、でこぼこや坂道でもこけることもなく一緒にお散歩を楽しんでいます。他のお友だちは、お気に入りの3人乗りバギーに順々に腰かけて、外の景色に喜々とした表情で接し、秋の移ろいを感じては指差したり、声をあげたりして楽しむ姿が微笑ましく感じています。ハロウィンでは、いつもは嫌がるかぶり物もミッキーとミニーとなったことで喜んで仮装しました。初めて会う方には多少、戸惑う姿もありましたが、たくさんのお菓子を目の前にし笑顔が広がっていたのが印象的なハロウィンとなりました。



うさぎぐみ(1歳児)



公園の木々にも少しずつ色づきが見られ、深まる秋を感じる今日この頃。空調機のいらぬ位の気候の時は、秋めいた冷気が心地よく感じられます。先月の運動会では、大勢の方々の前で不安定で実力が十分に発揮出来ず仕舞だったり、普段と変わらずにかけっこにお遊戯にと頑張ったりと様々でした。ただ、こどもたちは今持てる力を存分に発揮し、怪我もなく無事終えることが出来たのは何よりではないかと思えます。当日はご参加頂き、ありがとうございました。ハロウィンでは、可愛い衣装で”トリックオアトリート”の合言葉をしっかりと伝え、近隣の方々からお菓子を貰い、抜け目なくマイバッグに収め、満面の笑みを浮かべていました。もちろん、最後は「ありがとう」の挨拶もしっかりと言え、すっかり成長したうさぎ組さんでした。



ぱんだぐみ(2歳児)



10月というのに「秋」は何処へやら、おまけに頻発に発生する台風にやきもきする中、みんなが楽しみにしていた運動会が無事、終えられてみんなもホッとしています。当日は、みんなにとって分園最後の運動会という意識があっただか(?), みんな頑張って競技に取り組んでいたようで何よりでした。いい思い出になってくれますように!! 月末のハロウィンでは、園から少し離れた近隣の施設等へ足を延ばし、今日一の目的のお菓子をゲットしていました。ずっしりと重さも感じられるバッグを片手にし、園に向かう足取りも思わず軽くなる、というものでした。今月は親密の老人施設でのお芋掘りや親子遠足などで深まる秋をより実感できればと思っていますのでよろしくお祈りします。

給食だより

今月8日は「いい歯の日」です。そんな日を迎えるにあたり、改めて“よく噛んで食べる”の意義を確認してみることしましょう。「噛む」といいことは(1)肥満予防(よく噛み、ゆっくり食べるので適量で満腹感が得れる)、(2)虫歯予防(噛むことで、唾液が分泌され、虫歯菌を抑制します)、(3)消化・吸収がよくなる(食べ物が細かく砕かれ、唾液と合わさって消化器で消化・吸収がよくなる)及び(4)脳を活発にし、記憶力アップ(しっかり噛むと、顔の近くの顔の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になる)といこと尽くめ。しかし、こどもたちが好きな料理ベスト3はカレーライス、ラーメンにハンバーグ。いずれもあまり噛まなくてもいい、早食いになりやすい食べものが上位を占めていて、こどもたちの噛み噛み習慣は難しそうな状況です。そこで、カレーの具材は大き目にする、野菜トッピングのラーメン、歯ごたえのあるごぼうやレンコン入りのハンバーグにしたり、付け合わせに野菜スティックを加えるなどの工夫をしてみましょう。あと、園ではこどもたちの咀嚼を推進する食べものとして、昔ながらの“いりこ”を取り入れるようにしています。こちらは噛むこともそうですが、カルシウムが豊富で歯(骨)を丈夫する役目もあります。また、いりこのように脳も内蔵も骨も丸ごとみな食べてしまうことのできるものは、“以脳補脳”という考えがあるように健脳食として最高の食品と言えます。良いものを毎日少量ずつ続けて食べていき、脳の働きをよくし、骨のがっちりした逞しい心身を育てていけるように食習慣を考えてみる日にしてみてはいかがでしょうか?

～行事予定～

- ・英語教室 …5日
- ・体操教室 …6日(2歳児)
- 20日(0・1歳児)
- ・遠足 …9日
- ・リズム教室…11日
- ・誕生日会 …15日
- ・身体測定 …18日
- ・ママプラス …19日
- ・避難訓練 …27日

♪今月の唄♪

- ★まつぼっくり
- ★こおろぎ
- ★アイアイ

新しいお友だち

◇かわさき あおばちゃん(0さい)

