

10月 令和元10月1日

ちびっこの森通信 vol. 79

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・体を十分に動かし、運動会や運動遊びを楽しむ
- ・秋の自然を遊びに取り入れるとともに、地域との交流を図りながら季節の行事を楽しむ



りすちゃん(未満児)だより



朝夕のすっきりとした秋冷に比べ、台風襲来毎に残暑がぶり返す不安定な秋模様。ただ、ヒンヤリとした風は秋の訪れを感じさせる今日この頃。改元があったりと色々あった今年度も早、10月と今年も残すところ3ヶ月。先月の敬老会には、今春からご縁のある農場のおじいちゃんの来園で、暫しの楽しいひとときを過ごしました。中には、最初から最後まで片時もおじいちゃんから離れないで過ごす子もいたり、と大盛況でした。今月は運動会 & ハロウィーンとイベントが目白押し。はじめての運動会で入退場行進にはじまり、かけっこに戸惑いながらも頑張っている1歳児。一方、勝手知ったる2歳児は、お友だちと仲良く手をつないでの行進は愛らしささえ感じます。というのも、「○○ちゃんと手をつなぐんよ♪」などとペアを組む子のことが気になるようで進んで取り組む姿勢が見られるからです。当日は、一人ひとりが今の持てる力で、明るく元気に普段の姿を皆さんの前で披露できることを心より願っています。



ぞうさん(以上児)だより



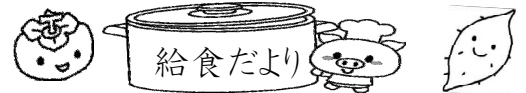
昔は、シトシと秋の長雨が降り、季節の移り変わりを告げる時期がありました。今は、温暖化の影響でモンスター何某かの猛烈な雨が降り、昔の風情は何処へやら…ただ、季節は着実に秋めいてきているのは確か。目下のところ、こどもたちはレレ、ダンスに体操などを通じ、しっかりと動かして運動会に備えています。最近では他の子に対する「がんばれ！」と励ます場面も増え、こども同士の繋がりや絆を感じています。こんな和気藹々とした雰囲気の中、運動会当日を目指し、みんなは頑張っています。本番で実力を出し切る子もいれば、緊張から本来の自分を出し切れない子もいると思いますが、一人ひとりの熱い思いが少しでも形になればと願っています。はてさて、結果は如何に？ 乞う、ご期待ください。また、今月は”ハロウィン”のイベントもあることから手づくり衣装に身を包み、地域との心温まる、ふれあいの場が実現できることを切に願っています。

～行事予定～

- ・運動会 … 5日
- ・体操教室 … 9日
- ・書道教室 … 3日、10日、17日、24日
- ・身体測定 … 18日
- ・音楽教室 … 21日
- ・英会話教室 … 23日
- ・避難訓練 … 24日
- ・誕生会 … 25日
- ・リミック教室 … 28日
- ・ハロウィン … 31日

～b 今月の唄～

- ★ やきいもグーチーパー
- ★ どんぐりころころ
- ★ むしのこえ
- ★ キノコ



給食だより

暑かった夏も終わり、季節は秋へと移り変わります。“読書”、“芸術”や“スポーツ”と秋の代名詞はたくさん。中でも、“春に種をまき、秋に刈り取る”の文に表れているように、秋は収穫の季節です。このことは夏とは違い、これから気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーを要し、でんぷんや高たんぱくの食材に恵まる時季にしっかりと食べ、寒い冬に備えなさいと自然が示唆しているのかも知れません。この時季は、お芋掘りも盛んで、旬な食材のさつまいもに注目してみたいと思います。まずは、他の芋類と比べ、豊富な食物繊維(不溶性のセルロース)とヤラピン(切り口から出る白い液体でさつまいものみ含有)が腸を刺激し、蠕動運動で便を柔らかくする効果が期待でき、便通を促進、便秘の解消に一役買ってくれます。特筆すべきはビタミンCで、芋類ではトップクラスで“抗酸化作用”や“美肌効果”に抜群。通常、この栄養素は熱に弱く摂取が困難な場合が多いのですが、さつまいもの皮のでんぷんにガードされ、熱に強くなるので健康維持に最適と言えます。その他にも、高血圧予防のカリウム、エネルギーの代謝に効果を発揮するビタミンB群とミネラルも含まれています。ただ、これら豊富な栄養素の多くは皮やまたは実と皮の間に多く含まれているので皮つきで摂取するをお勧めします。このように栄養豊富でこれから旬を迎えるさつまいもに舌鼓を打ち、健康な身体を作り、厳しい寒さの冬を乗り切っていくようにしましょう!!

ハロウィン

☆ 今月31日はハロウィン!
手づくりの衣装を着て地域のお店や交番などを練り歩きます◎
その様子は後日、HPにてご紹介しますので、お楽しみにしてください