



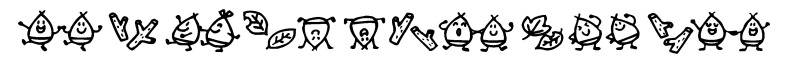
9月

令和2年9月1日

ちびっこの森通信 vol.40

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・運動と休息のバランスを取りながら活動に取り組む
- ・身近な自然に触れ、季節の移り変わりを感じる



～今月の園内学習～

- ・足し算…5の段
- ・掛け算…4の段
- ・歴史カード…「徳川家康」ほか
- ・国旗カード…オセアニア州
- ・絵画カード…洋画「モナ・リザ」他
- ・地理カード…近畿地方
- ・声に出して読みたい日本語

…しりとりことば他



～行事予定～

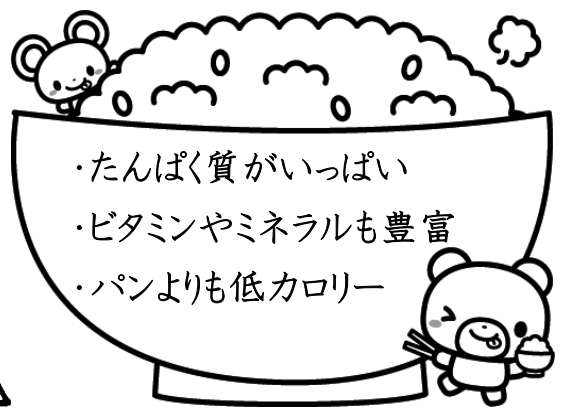
- ・書道教室…3日・10日・17日・24日
- ・英語教室…15日
- ・避難訓練…28日
- ・身体測定…17日[未満児]・18日[以上児]
- ・リミック…7日[0・1歳児/2歳児]
- 8日[3歳児/4・5歳児]
- ・体操教室…4日[2歳児/4・5歳児]
- 9日[0・1歳児/3歳児]
- ・お誕生日会…25日



♪今月の歌♪

- ◇とんぼのめがね
- ◆おおきなくりのきのしたで
- ◇さんぽ
- ◆まつぼっくり

～ごはんの魅力について～



- ・たんぱく質がいっぱい
- ・ビタミンやミネラルも豊富
- ・パンよりも低カロリー



0～1歳児だより



相変わらず灼熱の夏日でぐったりとなりそうなものの、“元気印”のこどもたちはそんな何のそので元気に水遊びを楽しみました。この月齢児は一人遊びが基本ですが、他のお友だちへの興味関心もそろそろ出て来ていて、一緒に玩具で楽しく遊び、思わず笑みが広がるといった光景が見られます。十分に身体を動かした後はお腹がグゥ、グゥ〜でお昼ご飯も進みます。手づかみの子からスプーンを器用に使いこなして食べる子と様々で、その後の午睡も夏疲れからかスムーズにスヤスヤ状態です。夏まつりのイベントでは大きい子と一緒に楽しむことができました。これからの季節は、引き続き熱中症対策を万全にした“外遊び”で季節の移ろいも感じながら楽しめたらいいな〜と思います。



2～3歳児だより



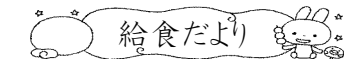
熱中症警戒アラートが出る程、連日酷暑の日々…水遊びde“涼”を取ったり、カレンダーや壁面などの制作活動や室内遊びで安全に過ごしました。サマー・イベントで夏まつりごっこを実施し、2歳児のボーリング、3歳児の輪投げの露店づくりをし、お客さんの呼び込みなどで盛り上がりしました。浴衣姿で気分はすっかりお祭り気分の中、お店屋ごっこで売り子と買い手に分かれて楽しみました。ボーリングではビーチボールを本物のボールさながらに構え、ストライクを果敢に取りに行く強者も出ていました。今夏は、感染症の関係で最初から最後まで“プールde水遊び”は控えざるを得ず、代わりに水鉄砲や手作りペットボトルシャワーを使い、Tシャツ姿ながら水の掛け合いですっきり、さっぱりと過ごしました。室内外問わず、熱中症対策から自前の水筒でこまめに水分補給したり、適度の休息をとりながら元気に楽しく過ごせました。



4～5歳児だより



日中の忙しい蝉から秋の夜長の象徴の虫の鳴き声へと主役が変わろうとしている今日この頃。日中はまだ残暑が厳しいものの、いずれ秋の気配に被われ、外遊びが心地よくなることでしょう。先月、日中はサウナ室状態の室外だったので、“ホースシャワーでの水浴び”は憩いのひとときとなりました。その他に、制約の多い中での“夏まつり”を実施しました。その準備をほぼ一手に担ったのが4歳児で、看板や風鈴づくりに精を出していました。一方、5歳児は、他の月齢が準備した露店運営の手伝い等で側面支援し、縁の下の力持ち的な活躍をし、夏まつりは大盛況で幕を閉じることができました。このように各月齢が一つのことを意識し、みんなで力を合わせ、その実現に向けた努力が最終的に花開くことになったのは大変有意義なことだったと感じています。これからもこの全員参加の精神で各種行事が盛り上がっていくことを目指していきたいと思っています。まだまだ残暑厳しい日が続くそうなので、体調管理を十分に図り、外遊びで元気に過ごしていけるようにしたいと思います。



給食だより

～きのこってすごいんじゃない!!～



「秋といえば、食欲の秋」と言われるように、鮭、秋刀魚など魚類をはじめ、じゃが芋やかぼちゃなどの野菜といった栄養価の高い、旬な食材が豊富。また、時節柄「食」が進む時季になることから、そう受け継がれてきているのも頷けます。さて健康維持増進に必要不可欠な“ま(豆)・ご(胡麻)・わ(わかめ=海藻類)・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ=キノコ類)い(いも類)”の語呂合せで知られる食材ですが、その中で“キノコ類”を今回はクローズアップします。まず、樹木に寄生しているから“キノコ=木の子”なのですが、例えば、ブナ科の椎(シイ)の“しいたけ”や松の“まつたけ”、地面一面に生える“しめじ=占地”など、生息状態で命名されています。次に、その栄養素としてはまず骨や免疫機能を高めてくれるビタミンDやβグルカンを含み、最近では“がん”予防効果も注目を集めています。その他、(しいたけに含まれる)血中の悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを高め、血圧を下げる効果のエリタデニンや腸内環境を整え、ダイエット効果が見込める植物繊維を含んでいます。そんな栄養素を効果的に体内に取り込むには(栄養素が溶け出してしまうことを念頭とした料理の)炒め物やスープが最適。ただ、舞茸など風味や食感が特徴的な食材は炒め過ぎ等に注意しましょう。その他の注意点はビタミンDは油との相性がいいので油料理がベターで、冷凍保存はうまみ成分のアミノ酸が壊れる際に増すのでお薦めの保存方法です。これからの季節は、夏に蓄積された疲労で夏バテを起こしやすい時期ですので これらの栄養素を摂り入れ、元気に過ごしていけるようにしましょう!!