



令和7年10月1日

# 10月 ちびっこの森通信 vol.101

## ☆☆今月のテーマ☆☆

- ・秋の自然や行事に親しみ、季節の変化を感じる
- ・全身を動かしてあそび、さまざまな運動体験を楽しむ



### ひよこぐみ(0歳児)



新しいお友だちが入り5人になった0歳児さん。初めての運動会では、慣れない場所に戸惑う姿も見られましたが、一人ひとりのペースで頑張りました。温かいご声援ありがとうございました。先月から戸外活動が再開し、バギーに乗って出かけることを楽しんでいます。クッキングでは、秋の味覚の”きのこ”に触れました。しめじやえのき、まいたけの香りを嗅いだ後は、いろいろなきのこを手で裂いて、きのこの感触を味わいました。みんなで準備したきのこは炊き込みご飯になって給食で提供され、美味しくいただきました。今後もクッキングや食べることを通して、食の楽しさを伝えていきたいと思ひます。



### うさぎぐみ(1歳児)



先月の運動会では、自分の名前を呼ばれると「はい!」と大きな返事をして、やる気を見せてくれた1歳児の子どもたち。観覧席からの声援を浴びて、少し恥ずかしそうにしていたのですが、一生懸命、走ったり、踊ったりする姿に成長を感じました。温かく見守ってくださり、ありがとうございました。先月は久しぶりに散歩に出かけました。お友だちと一緒に花や猫を探したり、道行く車の色をお話しするなど、お友だちと関わることを楽しんでいます。靴下履きやズボンの着脱など、自分でやろうとしている子が増えているので、今後も子どもたちの頑張る姿を見守りながら子どもたちと一緒に楽しく活動をしていきたいと思ひます。



### ぱんだぐみ(2歳児)

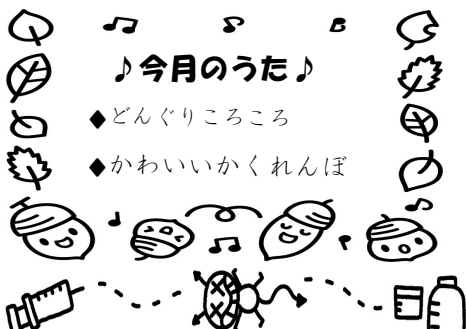


分園での最後となった運動会、2歳児17名が一致団結して、練習の成果を披露することができました。たくさんの皆さまに声援や拍手で盛り上げていただき、ありがとうございました。先月はみんなのおじいちゃん、おばあちゃんに送る特製ハガキをマイ郵便バックに入れて郵便局に行き、ポストに投函しました。子どもたちの背丈より高いポストでしたが、背伸びをしながらハガキを投函して無事に任務完了。おじいちゃん、おばあちゃんにも喜んでもらえたようで何よりでした。最近はお友だちと協力して、ブロックでテーマパークを作ったり、たくさん積み木を並べて、長いドミノ倒しを作るなど、想像したことを形にして楽しんでいるので、創造性を高められる活動を取り入れていきたいと思ひます。



### ～行事予定～

- ・2歳社会体験 (井口公園)…15日
- ・身体測定…16日
- ・英語教室…21日
- ・誕生会…22日
- ・体操教室…23日
- ・2歳社会体験予備日…24日
- ・避難訓練…27日
- ・リトミック教室…28日
- ・ハロウィン会…31日



### ♪今月のうた♪

- ◆どんぐりころころ
- ◆かわいいかくれんぼ

### 《世界手洗いの日》

10月15日は、《世界手洗いの日》です。“手洗い”は誰もがすぐに出来る衛生の取組みで、正しい手洗い習慣をつけることは、いろいろな病気から、『自分を守ること』につながります。“手のひら”“爪”“親指の付け根”“手の甲”“指と指の間”“手首”すべての部位をしっかりと洗い、健康を守りましょう。



### ～おやつ役割～

大人にとっておやつとは、甘いものなどを食べてリラックスするイメージが強いですが、子どもにとってのおやつは少し違います。子どもは大人よりも代謝が良く運動量も多いため、エネルギーをたくさん消費します。しかし、胃袋が小さいので一度にたくさん食することができません。3食で摂れなかった栄養を補給する「補食」の役割をするのがおやつです。

子どもにおすすめのおやつは、お芋やパン、ごはんなどの炭水化物、ビタミンや食物繊維を多く含む野菜や果物、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品です。1～2歳で100～150kcal、3～5歳で150～200kcalが目安量で、単品ではなく「お芋と牛乳」など、組み合わせることで色々な栄養素を摂ることができます。おやつの時間は3食に影響のないように食事前2時間前までとし、だらだらと食べないようにしましょう。夕食の時間があまり遅くならない場合は軽めにするなど対応することも大切です。

おやつには気分転換や楽しみの役割もあります。量や内容を少し気にしながら、楽しい時間を過ごせるようにしてみてください。(50kcalの目安量:さつま芋中くらい1/4本、食パン6枚切り1/3枚、小さめのおにぎり1個、バナナ1/2本、カップヨーグルト1カップ、牛乳80ml、ペビーチーズ1個)

