

おたより

はびねす nursery school

2022年
10月号
NO.7

秋の澄んだ夜空に、美しい月が柔らかい光を注いでいます。
また、黄金色の稲穂が爽やかな風に揺れ、秋本番を迎えました。
そんな秋晴れの中、子どもたちは元気に毎日をすごしています。
今月は、全身で秋の自然とのふれ合いを楽しみたいと思います。
毎日が気持ちよくすごせるよう、体調管理をよろしくお願いします。

〈食育〉

〈イネ〉

日本では、昔から田んぼを耕してイネを育ててきました。稲作は、自然の力で実りが大きく左右されます。
田んぼやイネにまつわる豊作を願い、祝う伝統行事やお祭りは各地でたくさん伝えられていますね。
３年振りに行われる新居浜太鼓祭りも五穀豊穣を祝ったお祭りですね。
日本の古くからの食文化、イネから作られる「ごはん」をしっかり食べましょう！！



〈秋の味覚のサンマ〉

サンマには EPA と DHA がたっぷり。

EPA…正式名称は「エイコサペンタエン酸」です。抗血栓作用があり、血をサラサラにします。サンマの他にイワシ、マグロ、サバ、ブリなどにも含まれています。

DHA…正式名称は「ドコサヘキサエン酸」です。イライラを抑え、記憶学習能力を高める効果があります。イワシ、サバ、サンマ、アジなど青魚にしか含まれていないので、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。

発酵食品を食べましょう。「人はアミノ酸の塊」

アミノ酸とは、タンパク質を構成する最小単位のことです。
人間の体をつくるタンパク質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。
つまり筋肉、内臓、神経や血液までが全部複雑に絡み合ったアミノ酸の総合体なのです。
みそなどの発酵食品に豊富に含まれています。良質のアミノ酸をたくさん摂りましょう。





コロナウイルス感染症対策で今年もおじいちゃん・おばあちゃんとのふれ合いはできませんでした。
訪問はできなかったけど、気持ちを込めてプレゼント作りをがんばりました。
そらぐみさんが中心になって、牛乳パックで“お家”を作りました。
1コ.2コ.3コ…と作っていくうちにアイディアがどんどん湧いてきて、考えたり工夫したりする作品ができ上り、子どもの発想の豊かさに驚かされ、とてもうれしい気持ちになりました。
各事業所にお届けし、大変喜んでいただき子どもたちとやり切った満足感を味わいました。
「これからもお元気でいてください！」
来年こそは訪問できるといいなと思います。
※牛乳パックのご協力ありがとうございました。持ってきてくれた空容器を見て、牛乳の種類の多さにびっくりしました。また作品作りの時などで、たくさん使う時には、声をかけさせていただきます。

〈保健〉　**10月10日は“目の愛護デー”です。**
子どもの視力は、生後すぐには 0.02 程度で 4.5 歳頃にかけて 1.0 程度まで発達するそうです。この時期に発達が停滞しないよう、気をつけてあげてください。
・テレビや絵本を見る時の姿勢や距離に気をつける。
・ゲームなどのしすぎで、目に負担をかけないよう気をつける。
・視野が狭くならないよう前髪の長さに気をつける。
戸外へ出た時は、遠くの山や高い建物の一点をじっと見るなどを心がけるのも目の愛護になります。



苦情状況について
7月・8月・9月はありませんでした。

ジャック・オー・ランタン

ハロウィンの風物詩ジャック・オー・ランタンは、かぼちゃをくり抜いてロウソクを中に入れて作る提灯です。
名前の由来は、悪魔をだましたことで、天国にも地獄にも行けなくなった悪者ジャックが、ランタンをもってさまよっているというアイルランドの伝説が元になっているそうです。
“トリック・オア・トリート”と唱えるとハロウィンのかわいい魔女とお化けが大集合します。園でもみんなでハロウィンの行事を楽しみたいと思います。



10月は「リサイクル推進月間」
10月20日は
「リサイクルの日」です。
お子さんといっしょにゴミの分別や身の回りの整理をするのもいいですね。

10月1日（土） 運動会、お世話になりました。
お天気に恵まれ、保護者の皆様の見守りの中、無事に終えることができました。
何日も続いた練習に疲れた表情が見うけられ、心配した子もいましたが、みんなでのりきってくれました。
やり遂げたことで、又、ひとまわり成長した子どもたちに大きな喜びを感じています。
これからの保育に役立てていきたいと思います。
衣装の準備等、大変お世話になりました。 ありがとうございました。

