



おたより

はびねす nursery school

2022年
11月号
NO.8

日ごとに日暮れが早くなり、赤や黄に色づいた木々が誇らしげに輝く季節になりました。

冬が訪れる前に、小春風が吹き、穏やかな日があるとホッとさせられ、子どもたちの動きも大きくなります。今月も感染症に気をつけながら、戸外あそび・室内あそびが充実して楽しめるよう見守っていきたいと思います。

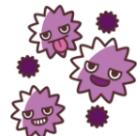


保健

「子どもは風の子」と言われ、外であそぶことは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけたいですね。

“かぜ”の原因の多くは、ウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなるので、気をつけましょう。

乾燥が進まないよう室内の湿度は50～60%に保つことを心がけてください。



肌の乾燥注意報！

子どもの肌は、保湿機能が未熟で乾燥しやすく肌荒れを起こして、かゆみの原因になることがあります。

石けんはよく泡立ててやさしく洗う、お風呂上りには保湿剤を塗る、汗を吸った服は皮膚を刺激するのでこまめに着替えるなどポイントを押さえて、日頃からケアをしておきましょう。



クリスマス会

12月24日(土)の予定です。お仕事の都合をつけておいてください。新型コロナウイルス感染状況により、ご出席等が変更になる場合があります。よろしくお願いします。

年末年始のお休み

12月31日～1月3日までです。

食育

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをする・・・など、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。できることから少しずつ、食材に触れる機会をもたせたいですね。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は“馳走”と書き「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人などたくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさまでした」と言いたいですね。

石焼きいもはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは“βアミラーゼ”という酵素によってでんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。50～75℃で長時間加熱することで、よりよく酵素が働き、甘みが増すのです。



栄養満点のカキ



カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。給食のデザートにもよく登場します。初め敬遠していた子どももカキのおいしさがわかり、いい顔で食べています。

冬は野菜をたっぷり食べたい！

“煮物”、“いため物”、“スープ”など火を通し、温野菜にすると野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。野菜をたくさん食べて、風邪予防につとめましょう！



七五三おめでとう！

11月15日は子どもの成長を祝う七五三です。

ちとせあめ袋を作り、一宮神社へお参りに行きます。

当日、いいお天気です。ありますように！！

はびねすナーサリースクールの子どもたちが、すくすくと大きくなってきていることに私たちも感謝したいと思います。

立冬

朝夕の気温がぐっと下がり、秋の終わりが感じられるようになりました。

今年の立冬は、11月7日。

暦の上では、この日から冬が始まります。木枯らしの冷たさを感じたり、早朝には霜が降りていたり、秋から冬に移り変わる時季ならではの变化があります。

子どもと一緒にいろいろな冬を見つけてみたいと思います。

