



あたより

はびねす nursery school

2022年
10月号
NO.7

あんなに暑かった夏がすぎ、爽やかな風が吹き、澄み切った青空が見られ、本格的な秋へと移りつつあります。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・秋はいろいろな名前と呼ばれていますね。

旬のおいしい食べ物をたくさん食べ、しっかり体を動かして、元気で10月をすごしたいと思います。

夏の疲れが長引かないよう、しっかりと体調管理をしていきたいと思っています。

＜食育＞

日本では、昔からたんぼを耕してイネを育ててきました。稲作の歴史は、約2500年前の縄文時代後期に逆のぼります。大陸からやってきた稲は、狩りや漁、採集に代わって、食糧生産手段の主役になります。ここから定住生活が始まり、日本独特の風土と文化が生まれました。

イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。おいしいお米をしっかりと味わいたいですね。



さまざまなおイモ
肉じゃがやコロッケに欠かせないジャガイモ。
焼きイモとして活躍するサツマイモ。

煮物やいも炊きにはサトイモなど、おイモにもいろいろな種類があることを子どもたちと話し合ってみようと思います。スーパーなどで、実際に手にしたり、お料理をしているところを見せてあげるのも立派な食育です。

図書館へ出かけましょう！
絵本との出会いは、子どもにとってかけがえのないもの。園では、各年齢毎に必ず読み聞かせの時間を設けています。想像力を働かせながら、登場人物と共に心を揺れ動かし、夢中になってお話を聞いています。心を豊かにするステキな言葉にも、たくさん出会えます。はびねすナーサリースクールの子もたちは、心豊かな子どもに育てほしいと、常に願っています。

是非、図書館へも足を運び、親子のふれ合いの時間を大切にしてください。



苦情状況について
7月・8月・9月はありませんでした。

10月生まれのおともだち

いたばし ひおなちゃん(平成29年10月15日)
ひの ひなたくん(平成29年10月16日)
いとう はるとくん(平成30年10月22日)
はまだ ゆあちゃん(令和3年10月30日)

＜保健＞ 10月10日は“目の愛護デー”です。

睡眠をしっかり取る・テレビやゲームの時間を決める・時々遠くを見るなど目に負担をかけすぎない生活を心がけましょう。

幼児期の視力検査は、目のトラブルを早期に見つけるためとても大切です。

斜視や遠視などの症状があると、物を正しく見ることができない状態が続き、目の発達が止まってしまうことがあります。早期に発見して治療を始めれば、視力の回復が期待できるといわれています

最近「スマホ老眼」などという言葉も聞きます。近くの物ばかり見ていると、目のピントが合いにくくなるそうです。気をつけたいですね。



姿勢を正そう

正しい姿勢でイスに座っていますか？

園でも様々な活動をする時や、食事の時など正しい座り方をチェックしています。

両足を思いきり開いてイスに座ったり、片足をイスに乗せたり、姿勢の悪さが目立ちます。

姿勢が悪いと視力低下や内臓が押しつぶされて、体に負担がかかります。

足の裏全体を床につける・深く腰をかける・机との間に拳が1つ入るくらい空けて座るなどお家でも正しい姿勢を意識してください。

秋の自然であそぼう

ひんやりとした秋風を肌で感じながら、お祭りが終わったら、園外保育に出かけたいと思います。

赤や黄色に色づく自然の中で、五感で刺激を受けながら、みんなで秋を楽しみたいと思います。

10月26日(木)に予定しております。詳しくは後日、お知らせします。



運動会



たくさん練習した成果が十分に発揮された運動会でした。途中であきらめずに最後までやり切る、やればできる、友だちと一しょにすると楽しい・・・大きな行事をやり切り、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。最後まで温かい声援と保護者競技へのご参加、ありがとうございました。

