



あたより

はぴな nursery school

2023年
11月号
NO.8

日差しが弱まり、吹く風が少しずつ冷たくなり、体を動かした子どもたちも汗をかく量が減ってきました。風の冷たさや雲の形から、季節の移り変わりが感じられます。今月もたくさん食べて、たくさん体を動かして、元気で毎日がすごせるよう見守ってきたいと思います。

食育 [心身の発達の基本は食生活にあり]

冬場に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、く温野菜で食べましょう。
火を通すことで、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。



石焼きイモはなぜおいしい？
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「オープン」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。

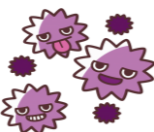


栄養たっぷりのココア
ココアは「5 大栄養素(ビタミン・タンパク質・脂質・糖質・ミネラル)」とさらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いな子にも飲みやすくなると思います。



保健だより [感染症から身を守る意識を高めよう!]

RS ウイルス感染症
年齢に関係なく、くり返し感染する呼吸器感染症です。
胸の動きが激しい、ゼイゼイと呼吸が苦しそう、顔色が悪い、食欲がないなどの症状がみられたら、早く受診してください。



加湿で風邪予防
これからの時期、乾燥し、体内にウイルスが侵入しやすくなるので要注意です。
室内の湿度は50～60%に保つことを心がけずごしたいと思います。

11月生まれのおともだち

ラクエル テレギ タリガンちゃん
(平成29年11月17日)
まきの ゆいなちゃん (令和元年11月8日)

11月3日・・・文化の日

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という趣旨で制定されました。
文化の発展に寄与した人たちに文化勲章が授与されたり、各地で芸術祭やコンサートなどのイベントが開催されたりします。日本や世界各地の文化にふれる良い機会になるといいですね。

11月15日・・・七五三

健やかな子どもの成長をお祝いする日。
細く長い千歳飴には、千年(長い年月)を生きられるようにという願いが込められています。
園でも一人ひとりの成長を願って千歳飴袋を作り、一宮神社へお参りに行く予定です。

11月23日・・・勤労感謝の日

さまざまな場所で働く人たちがいるおかげで、生活ができている、ということをお伝えながら勤労に感謝する気持ちを育てたいと思います。

クリスマス会

12月23日(土)を予定しています。
運動会でひとまわり成長した子どもたち。次はクリスマス会に向かってがんばります。子どもたちの発想、イメージを大切に、みんなで一つのことにとり組みます。大勢のお客様の前で披露する経験は、子どもたちの大きな達成感、自信を生み出すことと期待しています。
詳しくは後日お知らせします。
お仕事の都合をつけておいてください。

年末年始のお休み

12/31～1/3までです。
園外保育
11月22日(水)
詳しくは後日お知らせします。

クラスだより

そらぐみ

大きなお祭りが終り、「祭りロス」なそらぐみですが、ブロックで太鼓台を作ったり、鼻歌のように「ちょ～せ～じゃ～！」と言う姿を見ると新居浜っ子だなと思わされます。
10月からグッと気温が下がり、体調・服装の調節がむずかしいですが、気をつけながら外あそび・室内あそびを楽しみたいと思います。
また、年長児9名は就学前健診のため小学校へ行き、入学への期待感もふくらんでいます。

ほしぐみ

運動会という大きな行事を経験し、頑張る力や自信が見られるようになったほし組の子どもたち。少し苦手なことや難しいことにも頑張ってチャレンジするようになりました。
また、友達との関わりも深まり、楽しく会話したり、一緒に1つの遊びを楽しむ姿もみられるようになりました。おまつりごっこもとても楽しそうでした。ようやく秋の風が感じられる季節になったので、戸外活動や散歩などたくさん楽しみたいと思います。

つきぐみ (2歳児)

脱いだ服を自分できれいにたたんだり、裏返った服を直したりと、身の回りのことが自分でできるようになり、成長を感じています。
出来た喜びを感じられるよう、自分で脱ぎ着しやすい衣服を準備してあげてください。
今月も感染症に十分気をつけながら、戸外活動をたくさん取り入れていきたいと思っています。

つきぐみ (1歳児)

10月から新しくお友だちが増え、にぎやかな月2ぐみ。運動会で自信をつけ、また1つ成長し、最近では身の回りのことを自分でやろうとしています。「自分でできた！」を日々積み重ねていきたいですね。11月は戸外活動を通して、秋の自然にたくさん触れていきたいと思っています。くつ下やくつを自分で脱ぎはきできるよう、お家でも頑張ってみてくださいね。また、気温に応じた服の準備をお願いします。

はなぐみ

秋晴れのなか、ドングリ拾いや中須賀公園への園外保育では、秋を感じ楽しみました。靴をはいて歩く嬉しさが、その表情と姿でよくわかりました。朝の忙しいなか、お弁当等の用意、ありがとうございました。
朝晩と日中の気温差から、鼻水・咳の症状がみられます。早目の受診やお家でゆっくりして、元気になって登園しましょうね。