



# あたより

はびす nursery school

2024年  
11月号  
NO.8

保育園西側の桜の木の葉は緑から赤や黄へと衣替えをし、季節が少しずつ変化しています。この桜の木を通して、四季の移ろいを目で見て、肌で感じて成長している子どもたちです。

立冬を迎え、暦の上では冬になりますが、先月に引き続き全身を使って存分にあそび込む11月にしたいと思います。体調管理をよろしくお願いいたします。

## 食育

### さつまいも

さつまいもが甘い理由は、エネルギーの元になる“でんぷん”がアミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミン、カリウム、食物繊維も多く含まれています。種類もたくさんあります。お子さんと一緒にお店に並んでいるさつまいもの観察を試してみるのもおもしろいですね。



### 〈しっかり かみましよう〉

「かむこと」でたくさんの効果が得られます。食物繊維が含まれるものをかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たし、歯の汚れを取ったり、唾液が口の中をきれいに洗ってくれます。また、よくかむことで脳から満腹指令が出て、肥満が抑えられます。他にも歯並びをよくする、脳を活性化させるなども言われています。食欲の秋、家族揃って楽しく食卓を囲んでください。

食物の飲み込む機能(えん下の獲得)は、離乳食の時にくり返し練習することで身につきます。

えん下は呼吸との協調運動の学習が重要です。ペースト状の食物がきちんと「ゴックン」できて、次の段階へと進みます。はなぐみは現在このような状態で一人ひとりががんばって、おいしく食べています。

「ゴックン」→「モグモグ」→「カミカミ」ができるようになって「幼児食」へと進みます。お子さんの食べている状態をしっかりと見てあげることが大切です。



## 保健だより

### 加湿で風邪予防

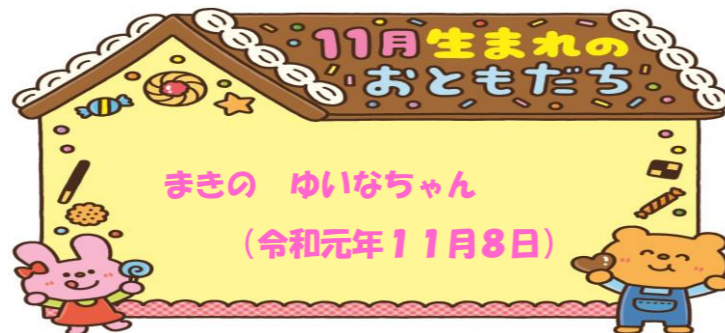
これからの時季、空気が乾燥し、体内にウイルスが侵入しやすくなるので要注意です。

室内の湿度は50~60%位に保つのがベストです。エアコンを使用すると乾燥が進むので気をつけましょう。



### 肌の乾燥注意報

子どもの肌は、保湿機能が未熟で乾燥・肌荒れを起こし、かゆみの原因になります。せっけんはよく泡立てて優しく洗う、お風呂上りには保湿剤を塗る、汗を吸った服は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ましょう。



### 11月7日・・・立冬

気温が下がり、日中の日差しも弱くない冬の準備に入っていきます。秋から冬への変化を肌で感じてほしいと思います。



### 11月15日・・・七五三

自分で作ったちとせ飴袋を持って、「元気で大きくなりますように！」の願いを込めて一宮神社へお参りします。

15日に行うのは、何事をするにも良い日であるから、又、七五三を足した数字が15であるからなど諸説あるようです。



### 11月23日・・・勤労感謝の日

「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝し合う日」として国民の祝日になりました。日々の暮らしは、働く人々によって支えられているということ、子どもたちと話し合い感謝する気持ちを持てる子に育ててほしいと思います。



### クリスマス会

12月21日(土)を予定しています。お仕事の都合をつけておいてください。運動会でひとまわり成長した子どもたち。今度は、リズムや楽器演奏などを見ていただきたいと思います。



### ・園外保育

11月22日(金) 詳しくは後日お知らせします。

### ・年末年始のお休み

12/31~1/3までです。

## 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、友だちといっ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。



## クリスマスだより

### そらぐみ

聖火入場・ソイヤ!・競技など1つ1つのプログラムを全力でがんばった運動会。初めはできなかったことも、くり返し練習することでがんばる大切さを知り、自信をもって当日を迎えることができました。その自信を次へとつなげていきたいと思います。

今月は、戸外でたくさんあそび、健康な体づくりをしていきたいと思います。

### ほしぐみ

運動会、ご参加・ご協力ありがとうございました。お子様の成長した姿がみられたのではないかと思います。次は、クリスマス会をお楽しみに!!

ほしぐみは、今、手洗いの練習中です。お家でも感染予防・手荒れ予防に気をつけてください。よろしくお願いいたします。

### つきぐみ

運動会では、最後まで楽しんで参加する子どもたちの姿に、大きな成長を感じました。人前で発表する経験を通して、一人ひとりの自信にもつながったようです。

今月は、戸外活動をたくさん取り入れていきたいと思います。自分で靴下や靴を脱ぎはきできるよう、お家でもがんばってみてくださいね。

### はなぐみ

初めての運動会。親子で楽しく参加していただけたと思います。ご協力ありがとうございました。これからは、過ごしやす時期です。散歩や戸外あそびなどもたくさん楽しみたいと考えています。「くつ下」や「くつ」の用意をお願いします。