



おたより

はぴねす nursery school

2026 年
10月号
NO.7

入園から半年が経ちました。4月当初は、泣き声の大合唱でしたが、今ではかわいい笑顔にいやされる毎日です。保育園周辺にもさわやかな風が吹き、澄み切った青空が見られるようになり、本格的な秋へと移っています。あんなに暑かった夏が遠くに感じられますね。

10月は“食欲の秋”“スポーツの秋”“読書の秋”“芸術の秋”と体も心も充実する月です。一人ひとりの育ちをしっかりと受け止め、実りある10月にしたいと思います。

〈食育〉

旬のものを食べよう。

旬とは、自然の中で育てた野菜やくだもの他に、魚介類がたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物は、おいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりの中で体調を維持することにもつながります。子どもたちには、難しい話になりますが、旬について伝えたいと思います。



旬の食材紹介

野菜、くだもの…サツマイモ、キノコ、クリ、梨、ブドウ、柿など

魚介類…秋シヤケ、秋サバ、サンマ、ヒラメ、シラスなど

（簡単スイートポテト）

- ① サツマイモ約 200gは、皮をむいてゆでるか電子レンジで加熱してしっかりつぶす。
- ② 牛乳 20ml、さとう大 2、サラダ油小 2 を混ぜ合わせてなめらかにする。
- ③ オーブントースターの鉄板にアルミホイルを敷き、俵型にした②に卵黄を塗ってこんがり焼く。



食育クイズ…お子さんと一緒にお考え下さい。

- 問1. あるのに「ないよ」というくだものなあに？
問2. すずをリンリンリンリンと5つならすくだものなあに？
問3. おとがなっていないのに、なっているようなまめのたべものなあに？
問4. 9かいみでから、のむのみものなあに？
問5. イカのあしとタコのあしをたすと、なんぼんになる？

答えは 11月号のおたよりで。お楽しみに！

苦情状況について
7月・8月・9月はありませんでした。



〈保健〉

最近「秋バテ」という言葉を聞くようになりました。夏の猛暑の疲れや寒暖の差によって秋に体調を崩すことです。これから運動会の練習が始まり、子どもによってはプレッシャーに感じることもあると思います。お家へ帰ったら昼間の様子をよく聞いて、励ますなどして心身の疲れを残さないよう気をつけてあげてください。

-目の病気-

子どもがかかりやすい目の病気として結膜炎があります。スイミングに通っている子もたくさんいるので、十分気をつけてください。

また、ものもらいも珍しくありませんが、悪化すると手術が必要になることもある怖い病気です。早めに受診しましょう。



絵本の世界へ

ナーサリースクールでは、一日の中で必ず絵本や

紙芝居の読み聞かせをしています。(園にテレビは設置していません。)

絵本や紙芝居を通して、言葉を聞いている子どもは、物語の中の世界に入り込んで、いろいろな表情を見せ

てくれます。登場人物のうれしさや

楽しさ、悲しみや痛みなど、

物語を介して様々な感情体験を

しています。たくさんの絵本に触れ

ることで自分の世界を広げ豊かな

情緒や発想力を育んでいます。

お休みの日、たまには

図書館へ行くのもいいですね。



お家の人に見てもらうことを、
少し緊張しながらも楽しみに
しています。

子どもたちのがんばりに大きな
拍手、声援をよろしくお願い
します。



そらぐみ

9月に入って暑さも少し落ち着いてきて、秋の気配が感じられるようになりました。天気の良い日は、園庭でかけっこ、パカポコ、フラフープなどをして遊んでいます。

様々な遊びを楽しみながら、一生懸命頑張ることや苦手なことにも挑戦し、友だちと協力してやりとげる力を育み、良い状態で運動会当日を迎えたいと思います。

応援よろしくお願いします。

ほしぐみ

友だち同士で言葉のやり取りをしながら、同じあそびを楽しむ姿が増えてきました。衣服の着脱やもち物の片づけなど身の回りのことを意欲的に取り組む姿も見られてきています。

これから運動会の練習が始まります。寒暖差が激しい時期なので、より一層体調の変化に気を付けて、運動会に向けてきまりを守ることを身につけながら、がんばっていききたいと思います。

つきぐみ

9月は外での活動を多く取り入れたかったのですが、雨が続き、室内で過ごす日が続きました。又、厳しい残暑から夏の疲れが出て、鼻水・咳・発熱など体調不良の様子が見られるつきぐみです。休息をしっかりと取りつつ、運動会にいい状態で参加できるよう、体調面に気をつけながら楽しく練習をがんばりたいと思います。

はなぐみ

秋の訪れを少しずつ感じられるようになってきました。歩けるようになってきたり、喃語が増えたり、自我が芽生えたりと一人ひとりの変化を感じながら、みんなで楽しく過ごしています。運動会でも子ども達の姿や頑張りを感じながら、親子で楽しい時間を過ごせるようにしたいと思います。

どうぞ、お楽しみに。