

「いつまで続くんだろう…」と辟易していた残暑もようやく落ち着き、心地よい風が吹く季節となりました。空を見上げると、高く澄んだ空にうろこ雲が広がり、秋の訪れを感じさせてくれます。朝夕と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、よく眠って、心も体も元気に過ごしていきたいですね。

さて、いよいよ明日は運動会です。今年は残暑の影響で思うように園庭での練習ができない日が続きましたが、子どもたちは「かっこいいところを見てもらうんだ！」と一生懸命に取り組んでくれました。本番は緊張してしまう場面もあるかもしれませんが、頑張る姿に温かい拍手を送っていただけたらと思います。親子競技も楽しみにしています。一緒に楽しい思い出を作りましょう！



今月の予定

10月	10	金	
	11	土	運動会（3～5歳児）
	12	日	運動会予備日
	13	月	スポーツの日（休園）
	14	火	
	15	水	
	16	木	引き渡し訓練 いちごルーム
	17	金	
	18	土	
	19	日	
	20	月	
	21	火	
	22	水	体育あそび
	23	木	
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	
	28	火	お茶会（ひかり）
	29	水	みどりバス遠足
	30	木	
	31	金	のぞみバス遠足
11月	1	土	
	2	日	
	3	月	文化の日（休園）
	4	火	
	5	水	いもほり （みどり・のぞみ）
	6	木	
	7	金	いもほり （そら・ひかり・ いちごルーム）
	8	土	
	9	日	
	10	月	

10月は引き渡し訓練があります



お誕生日おめでとうございます

10月16日(木)は
引き渡し訓練です。
ご協力よろしくお願いします。

★日程変更のお知らせ★

4・5歳児の親子対象の「親子で遊ぼう会」の
日程が変更になります。

12月6日(土) → **11月29日(土)**

10 月 保育のねらい

【ひまわり(0 歳児)】

- ・ベランダ遊びや散歩に出かけ、秋の自然に触れながら体を十分に動かして遊ぶ。
- ・気温や活動に応じて衣服の調節をし、快適に過ごす。

【はな(1 歳児)】

- ・戸外遊びや散歩を通して秋の自然に親しみ興味を持つ。
- ・保育者に見守られながら友だちと積極的に関わり、自分のしたい事やして欲しい思いを自分なりの表現で伝えようとする。

【そら(2 歳児)】

- ・葉っぱ、木の実、虫など季節の自然に触れながら、全身を使った遊びを楽しむ。

【みどり(3 歳児)】

- ・秋の自然に触れ、季節の変化に興味や関心を持つ。
- ・友だちや保育者と一緒にのびのびと体を使って遊ぶ事を楽しむ。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・友だちと戸外で十分に体を動かしたり、秋の自然に触れ興味関心を持つ。
- ・運動会や遠足などの行事を友だちと協力して楽しむ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・運動会に向けて友だちと協力しながら取り組み、達成感や喜びを味わう。
- ・秋の自然に興味関心を持つ。

「もっちゃう もっちゃう もうもっちゃう」

作・絵:土屋富士夫(徳間書店)

おねしょしてしまう夢を見ていたら…本当におねしょしちゃった！というのが面白いです！

「どろんこハリー」

作:ジーン・ジオン(福音館書店)

楽しんで遊んでいる表情、自分だと気づいてほしい表情や仕草、気づいてもらえて嬉しい表情…とにかくかわいいです！



読書週間

10月27日から11月9日は『読書週間』です。子どもと本を通して過ごす時間が、心の成長にも繋がることと思います。ぜひ親子で楽しい時間をお過ごしください。

今回は4名の職員に“お気に入りの絵本”を聞きました。



「モグラくんとセミのこくん」

作:ふくざわゆみこ(福音館書店)

モグラくんとセミのこくんが出会い、一緒に暮らしていく姿が可愛く、セミのこくんの少しずつ成長して最後にセミになる姿に感動します！

「はらぺこあおむし」

作・絵:エリック・カール(偕成社)

色が鮮やかで、旅物語のようなところが好きです。曲を流して一緒に歌うと、子どもたちが目を輝かせて喜んでくれます！



グループだより

そら(2歳児)

暑くて長い夏が終わり、待ちに待った散歩の季節が来ました。「今日はどこ行くの？」とワクワクしながら朝のお話で行き先を聞いている子どもたちです。

全生園、緑地公園、社事大など自然物が豊富な散歩先では、大好きなどんぐりや木の葉などを見つけて大切に集めています。今後は自分で作った散歩バッグを持って散歩に行き、お土産にできることを楽しみにしているそらグループです。



★ようかいしりとり絵本に出てくる貧乏神を見て…
ある子「あ、疲れたおじさんがいるよ！」
確かに疲れてそう！



(3歳児)

10月

令和7年度

給食
だより

栄養士



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。子ども達も心身共に成長する時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの時期に、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べ、「味覚の秋」を楽しみましょう。



新米を食べよう!!



ごはんは、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおススメです。特に朝食にごはんを食べると、腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。新米は、やわらかくて、粘りのある食感に白くて艶があり、甘い香りが特徴です。保育園でももうすぐ新米が届きますよ!



秋野菜と果物



さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリー。

独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。うま味成分も豊富です。

りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病にも役立ちます。

柿：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。

目の愛護デー



10月10日の「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビや携帯電話、ゲームなど知らず知らずのうちに目を使い過ぎてしまいがちです。この機会に目の健康について考え、目の健康に良い食べ物を食べたり、テレビ・携帯電話・ゲームなどの画面を見る時間を減らして、目を労わりましょう。

目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA：目の健康に欠かせないビタミンです。油で調理すると吸収率アップ↑

多く含まれる食品は⇒ほうれん草・にんじん・うなぎ・レバーなど

アントシアニン：青紫色の色素成分で目の疲労回復に効果があります。

多く含まれる食品は⇒ブルーベリー、ぶどう、なすなど

ビタミンB群：ビタミンB₁は、眼神経の働きを高める役割が、ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つと言われています。

多く含まれる食品は⇒豚肉・サバ・さんま・大豆製品など

ビタミンC：目の角膜の材料であるコラーゲンを作るビタミンです。

多く含まれる食品は⇒緑黄色野菜、果物、いも類 など





“ほけんだより 10がつ”

清瀬上宮保育園
看護師



さわやかな季節です。子どもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホは…お休みの日を設けてはどうでしょうか？
秋の味覚を堪能したり、お絵かき、読書、スポーツ、ハロウィンなど…
お子さんと親子で一緒に楽しむ時間を満喫してみませんか？



ふれあい遊びはメリットがいっぱい！！

忙しい毎日の中で、ついつい後回しにしてしまいがちな「ふれあい遊び」。

でも、実は子どもの成長にとって、親子の絆を深める上でとても大切な遊びの一つです。

「歌に合わせてするの…私にはちょっと」と、思われる方でも、

- 抱っこしながら体を左右に“ゆらゆらゆら…”
- 床の上で“ゴロゴロゴロ…”
- くすぐり合いついで“キャツキャツキャツ…”

ゆび相撲
ぎったんたんぱったん
あたまかたひざぼん
一本橋こちょこちょ…etc.

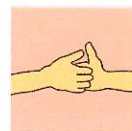


これだけでも十分ふれあい遊びです！！ふれあい遊びは特別な道具や場所はありません。

ほんの少しの時間、子どもと向き合い心を通わせることができます。

忙しい日々かと思いますが、ふれあいを取り入れて、親子の絆を育んでいってくださいね。

子どもの興味を持てる遊びにとことん付き合う、子どもが生まれてきた時のことを話してあげるなんてのも
素敵な時間ではないでしょうか☆彡



- ✚ 体調不良の欠席連絡はコドモン()へ詳細入力を「毎日」お願いします。
- ✚ 体調不良でお休みした後に、体調回復し…続けて都合欠とする場合ですが、回復までの経過を知りたいのでコドモンの連絡帳へ詳細入力をお願いします。
- ✚ 家庭保育中に発病した場合は、なるべく早く園へお電話でお知らせください。

感染症発生した場合、清瀬市や保健所へ報告が必要となりますので、ご協力ください。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！

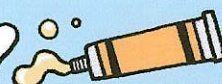


秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

