



11月
たけのこ保育園
令和2年11月1日発行

秋のお散歩は魅力がいっぱい！散歩中、草花やどんぐり、きれいな色やすてきな形の葉っぱを拾っては園へ持ち帰ります。夕方お迎えの後、それを大事に握りしめて帰る姿が微笑ましい毎日です。園へ持ち帰るのはもちろんそれだけではありません。「ショベルカーいたよ。」「すべり台いっぱいしたの。」など夢中になってお土産話もしてくれます。青い空のもと、秋色やお気に入りを見つけるお散歩がたくさんできるとよいですね！

今月は内科健診と歯科健診があります。一人一人の心身の成長を確認する機会でもあります。内科、歯科の先生と子どもたちのふれあいの姿にも注目したいと思います。



《 11月の保育目標 》

- ・散歩や戸外遊びをとおして、秋の自然に触れ楽しむ



《11月の予定》

6日(金)	内科健診 身体測定
17日(火)	お楽しみ会
19日(木)	避難訓練
26日(木)	歯科健診

お知らせとお願い
☆厚着に注意しましょう

- ・朝晩はずいぶん寒くなりました。子どもたちの服装は少し厚着になっていませんか？活発に動く子どもたちは厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。日中はなるべく薄着にしましょう。
- ・たけのこ保育園では、特に窓が大きくて日中太陽の日差しがよく、室内は暖かくなります。普段は薄着で過ごし、戸外へ出る際は上着を着用して行きますので、ご協力お願いします。

食育のすすめ

風邪の予防に効果があるのはビタミンCとビタミンA。ビタミンAはかぼちゃやホウレンソウに、ビタミンCはりんごやキウイなどに多く含まれています。体を温めるねぎやしょうがもおすすめ！おいしく食べて元気に過ごしたいですね！



ビタミンCはご存知のとおり、みかんにも多く含まれています。また、みかんの食物繊維は便秘にも効果があります。手軽に食べられるみかんは万能選手。皮をむく動きは、引っ張ったりちぎったりと指先の運動になり、自分でむけるようになってきたという成功体験を得られます。みかんの皮の器を用いてみかんゼリーなどいかがでしょうか？

