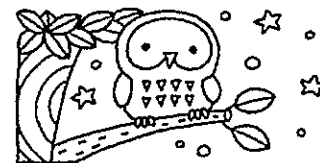
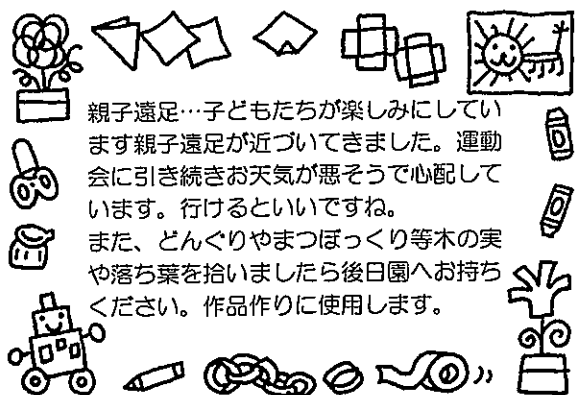


11がっ

えんだより



日に日に秋が深まり、戸外遊びが気持ち良く感じられます。子どもたちは体を動かす遊びを中心に、友達といろいろなことに挑戦しています。



親子遠足…子どもたちが楽しみにしています親子遠足が近づいてきました。運動会に引き続きお天気が悪そうで心配しています。行けるといいですね。また、どんぐりやまつぼっくり等木の实や落ち葉を拾いましたら後日園へお持ちください。作品作りに使用します。

『感謝の気持ち』『いただきます』『ごちそうさま』は、食事に欠かせないあいさつです。

「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。

11月の行事予定

- 1日 親子遠足 (雨天中止 通常保育)
- 6日 防犯訓練
- 11日 身体測定
- 13日 観劇「パペットカー」
- 20日 誕生会
- 22日 避難訓練
- 29日 内科検診 14時から (あじま診療所)

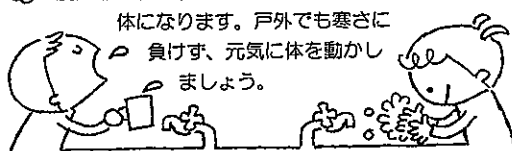


12月予定

- 20日 誕生会
- 25日 クリスマス会
- 29日～
- 1月3日年末年始休園

かぜに負けない体を

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいをしていねいに行ない、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



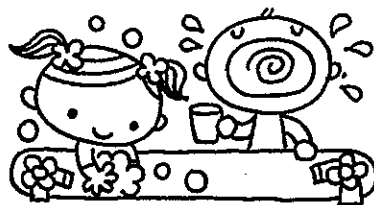
厚着になっていませんか?

寒くなると、厚着になっていませんか? 子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるようにし、屋間は薄着で過ごせるようにしましょう。



よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみたいかがでしょうか?



七五三

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られています。

