



# フールだより

晴れわたる青い空に、白い雲がきれいです。空の高さに、秋の訪れを感じます。外へお散歩に出かけると、秋の草花がきれいに咲いていて、ついつい足を止めて見入ってしまいます。子どもたちが自然と触れ合う機会を、今月もたくさん作っていきけるようにしたいと思います。

## ★10月の予定★

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8 休園日	9 スポーツの日 休園日	10 さつまいもほり	11 ← 身体測定週間 →		13 地震訓練	14
15 休園日	16	17	18	19	20 春光園訪問	21 休園日
22 休日保育	23	24	25	26	27 ハロウィンパーティー	28
29 休園日	30	31				

## 今月の絵本

- ★「おいもさんがね」  
作：とよた かずひこ（童心社）
- ★「あきやさいのあきわっしょい」  
作：林 木林（ひかりのくに）

## 今月の歌

- ♪とんぼ
- ♪おおきなくりのきのしたで

## おねがい

季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。その日の天候やお子さんの体調に合わせて衣服の調節をしますので、半袖と長袖、両方の準備をお願い致します。

サイズの確認、再度記名の確認もよろしくお願ひ致します。

## 食育

### 栄養たっぷりきのこ

きのこはビタミンやミネラルが豊富で、歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが多く含まれています。また、きのこは食物繊維が豊富。腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。そして、何より低エネルギー。9割が水分で脂質はゼロに等しい為、とても低カロリーです。食べごたえがあるので、満腹感を得やすい食材になります。

### うまみ、栄養がアップ！！



### きのこの冷凍保存

きのこを冷凍することで、細胞膜が破壊され、豊富な栄養素が外に溶け出しやすくなります。また、うまみ成分であるグアニル酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などの成分が増えます。

### 冷凍のポイント

- ①洗わずに→洗うと食感が悪くなり、風味が逃げてしまう。
- ②加熱せず生のまま→火を通すと、余分な水分が出てしまう。
- ③使いやすい大きさに切る→調理しやすくするため。
- ④短時間で冷凍→きのこのうまみを保つため。

※調理する時は、凍ったまま使しましょう。



## 今月の保育目標

- 興味のあるものに十分にかかわり、充実感や満足感を味わう。(0.1歳児)
- 自然に親しみ、遊びの中で生き物の真似をしたり、歌を歌ったりしながら表現する。(1.2歳児)
- 自分の思いや要求を言葉で伝えようとする。(1.2歳児)

## 保健

### 世界手洗いの日

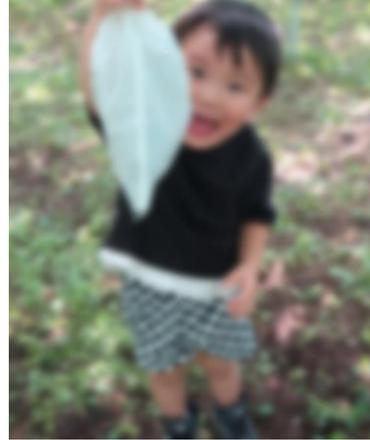
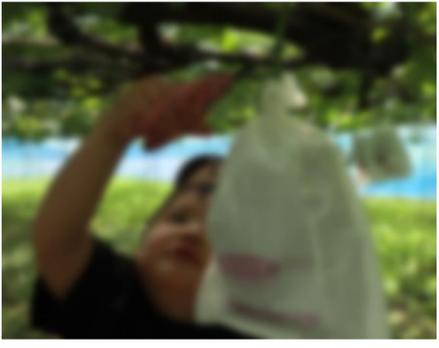
10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手の洗い方を広める活動で2008年から始まっています。合言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。ウイルスから身を守るため、正しい手洗いが出来るようにしていきましょうね。

### 靴は足に合ってますか？

子どもの足は、あっという間に大きくなります。合わない靴は、転倒の原因になるだけでなく子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、フィット感ほこまめにチェックしましょう。☆骨がとっても柔らかい子どもの足。沢山歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください。☆子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認しましょう。

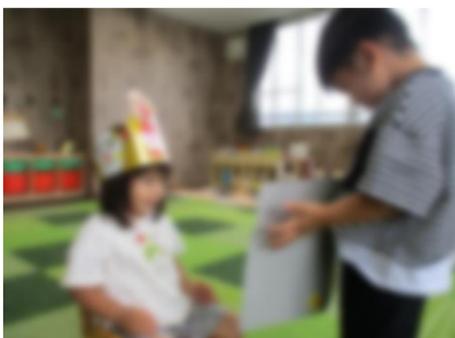
## ぶどう園遠足

ぶどう狩り遠足に行きました。広いハウスの中に沢山のぶどうがなっていて、ハサミを使って採らせて頂きました。重たいぶどうを大事そうに持って嬉しそうな笑顔♪試食も沢山させてもらい、お弁当を食べて楽しい遠足になりました。



## お誕生日会

9月のお誕生日会はバイキンマンやダダンダンにボールを当てるゲームをしました。ボールを当てるより突進して倒すほうが楽しいようでした。



🎂 おたんじょうび 🎂  
おめでとう 🎂



2歳のお誕生日おめでとうございます。  
お歌やダンスが大好きで音楽がかかるとノリノリで体を揺らして踊って見せてくれる可愛い女の子。最近では、お話も得意になり、一生懸命お話をして伝えてくれます。お友達に「大丈夫?」「頑張ってね」「ありがとう」と優しい言葉掛けが自然と出来て心がほっこりあたたかくなります。これからの成長がとっても楽しみです。  
保育園で沢山の思い出を作ろうね♡

