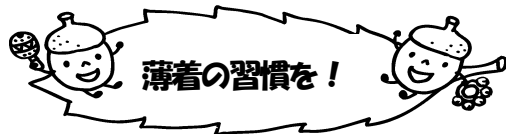




11月の予定



- 4日(水) 職員会議(18:30~)
 10日(火) 身体測定
 18日(水) 誕生会
 職員会議(18:30~)
 19日(木) 歯科健診
 26日(木) 避難訓練



寒くなると、ついつい厚着になっていませんか?

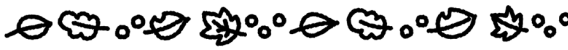
活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をかきます。汗が冷えると風邪をひいてしまう原因にもなります。

重ね着や上着などで、衣服が調整できるようにして、できるだけ薄着で過ごせるようにしましょう♪

<献立作りの工夫>

園の食事は季節の旬を取り入れながら、献立作りをおこなっています。栄養バランスや彩り、子どもの食べやすさや味付けなど様々なことを考慮していますが、子どもの食べ残しの量を見ながら反省点や改善点など考え、次の献立につなげています。

紹介したいレシピがありましたら、おたよりに載せていきたいと思ひます。そのときは、ぜひご活用ください。



11月園だより



2020.11.2 小規模保育園南部町ベアーズ

11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月です。お天気や気温の変化を見ながら、子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう配慮していきたいと考えています。

最近の子どもたちのブームは“どんぐり”お散歩先の公園でどんぐりを見つけでは指先を使って一生懸命拾ってナイロン袋に入れて大事に持ち帰っています。

新しくできた公園はみんな大好き!公園ではすべり台をしたり、どんぐりを拾ったり、走ったりと思ひ思ひに楽しそうに遊んでいます。

11月も天候の良い日は、落ち葉や木の実、花など自然物を見つけ、身近な自然に触れる楽しさをより感じられようにしていきたいと思ひます。



<おわかい>

来年度の保育所継続入所申込書は、11月13日が締め切りとなっています。

まだの方は、早目の提出をお願いいたします。

☆歯科健診・内科健診について

・11月19日(木) 11:30~
 歯科健診を予定しています。詳細は後日手紙でお知らせします。

・内科健診は日程が決まり次第お知らせいたします。



こんなにある!ごはんのいいところ!

新米のおいしい時期となりました。

“ごはん”について魅力とメリットを紹介します。

☆噛む回数が増えて、虫歯予防になる

ごはんは噛む回数が多くなり、唾液の分泌が増えて、虫歯や歯肉炎の予防になります。

☆腹もちがよく、肥満防止になる

粒食のごはんは、体の中で吸収できる大きさに細かくするまで時間がかかります。ごはんには水分も多いので、おなかがあふくて満腹感が得られます。

☆子どもたちの成長を促す

ごはんはゆっくりと吸収されるため、血糖値はゆるやかに上昇します。糖を細胞に取り込む手伝いをするインスリンの分泌も穏やかになります。インスリンがゆっくり分泌されることで、子どもたちの成長を促します。

☆腸内環境が整い、便秘がよくなる

粒食のごはんでは、消化しきれない残りかすが食物繊維のような働きをするため、便秘をよくすることができます。