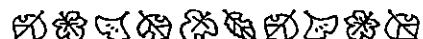
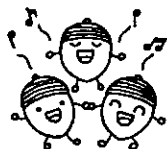


## 行事予定



- 3日(土) 文化の日
- 6日(火) 身体測定
- 7日(水) 職員会議(18:30~)
- 14日(水) 誕生会
- 21日(水) 職員会議(18:30~)
- 23日(金) 勤労感謝の日
- 30日(金) 避難訓練

※認定こども園ベアーズこぐまぐみとの交流を予定しております。  
詳細は後日お知らせいたします。



# 11月 園だより



H. 30. 11. 1 小規模保育園米子駅前ベアーズ

園長 永森 紀子

朝夕の冷え込みに秋の気配が深まる季節となりました。  
日中は過ごしやすく園庭や散歩に出かけ、たくさんの秋を感じながら楽しんでいきます。お部屋にはいろいろな木の実や落ち葉など戸外で見つけた秋でいっぱいになりました。小さいお友だちもベビーカーに乗っていろいろな景色を楽しんだようです。今月も自然と触れ合いながら過ごしていきたいと思ひます。

これから寒暖の差が大きく、体調を崩しやすくなります。体調管理にも十分に気をつけていきたいと思ひます。

## 風邪予防にバランスの良い食事を...

給食室より

風邪の原因、ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるためにはビタミン、ミネラルなどを十分に摂り、バランスの良い食事を摂ることが大切です。

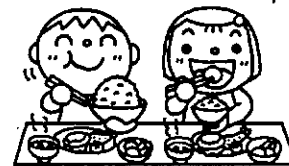
☆**ビタミンA**...のどや鼻の粘膜を保護します。

ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜  
牛乳・卵など。

☆**ビタミンC**...ウィルスに対する免疫力を高めます。

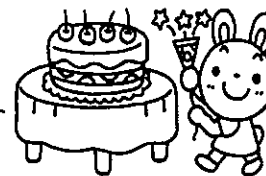
いちご・みかん・柿などの柑橘類  
じゃがいも・さつまいもなど。

大根やカブ、ねぎなどの冬野菜は体を温めてくれます。  
バランスの良い食事でも大切ですが手洗い・うがいを徹底することも大切です。  
また休息や睡眠も十分に摂りましょう。



11月うまれの  
おともだち

## 1さいになりました



## 歯科健診のお知らせ

田本歯科医院の田本先生  
に来ていただき、歯科健診  
を予定しております。  
詳細は日程が決まり次第  
お知らせいたします。



## ●お知らせとお願い●

・お迎えの方の変更やお迎え時間の変更がある場合は連絡をいただくと助かります。  
ご協力のほどをよろしくお願ひします。

