



ななほしだより



平成 28 年 11 月
ななほしキッズ

ますます深まる秋を感じながら、自然とのふれあいを楽しんでいる子どもたち。
様々な行事を終え、子どもたちは一段と自信をつけてきています。今月もいろいろな所へ散歩に行ったり、砂あそびなどの戸外あそびを楽しんだりして秋を満喫したいと思います。

11月の行事

1日	火	安全点検
2日	水	リズムあそび（ふれあいあそび）
3日	木	文化の日
4日	金	エコ活動
8日	火	身体測定
9日	水	リズムあそび（ふれあいあそび）
10日	木	ぎょう虫検査配布
11日	金	誕生会
14日	月	ぎょう虫検査〆切
15日	火	避難訓練 緊急対応訓練
16日	水	リズムあそび（ふれあいあそび）
17日	木	秋の遠足
18日	金	交通指導
23日	水	勤労感謝の日
30日	水	リズムあそび（ふれあいあそび）

遠足のお知らせ(17日)

にじ組はライオン公園へ、ほし組は加納公園へ行く予定です。(詳細は後日お知らせします。)

お願い

- 19日(土)は給食を作ってもらっている南今泉保育園が発表会なので給食がありません。すみませんが弁当と水筒をお願いします。
- 10日(木)は職員会議、24日(木)は園内研修の為、連絡帳をお休みします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



地震、火災の避難訓練をしました。
防災頭巾をかぶりました。

リズム発表会のお礼

10月29日の発表会では、たくさんの保護者の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。子どもたちはおうちの方々の前でいいところを見せようといつもより張り切って動いている子ども、逆にいつもは上手にするのにみんなの前だと発揮できない子どもと様々でしたが、春に比べると成長した子どもたちの姿をご覧いただけたと思います。発表会の様子はホームページ(スタッフブログ)をご覧ください。



10月24日の国際交流では、地域の方々16名をお迎えして子どもたちの歌を披露しました。その後、子どもたちは地域の方々に仮装の服を着せてもらって、わらべ歌あそびをしている所へ魔女のルーシーさんと案山子さんが登場！びっくりしたこどもたちの中には泣いてしまう子どももいましたが、英語でユーモアたっぷりの紙芝居をしてもらったり、みんなでボーリングや魚釣りのゲームを楽しみ、最後にお菓子をもらってすっかり魔女さんとも仲良しになりました。(ホームページをごらんください。)



10月6日付の宮日生活情報誌「きゅんと」に小規模保育園の特集として当園が掲載されました。子どもたちの写真も掲載されています。「きゅんと」を玄関のカウンターに置いていますのでご覧下さい。

地域の甲斐様から折り紙で作った飾りものを頂きました。一つずつ丁寧に折られていて、子どもたちも「きれーい！」と言ってじっと見ていました。(早速 部屋にかざりました！)





ペチュニアの花や
人参、ブロッコリ
ーも大きくなって
きていますよ！

「だいこんさん！はやくめをだしてね！
(肥料袋の畑に大根の種をまきました)。」



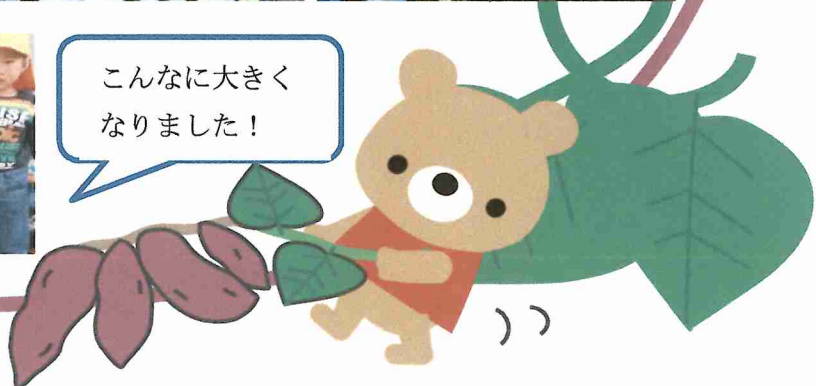
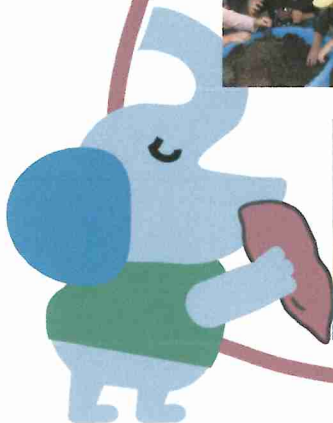
肥料袋の畑でできたさつまいもの収穫
をしました。



収穫した
さつまいも



こんなに大き
くなりました！





保育目標

- 体調を崩しやすい時期なので、ゆったりと過ごしながら健康に過ごせるようにする。
- 散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れる。公園で土手のぼりを楽しむ。
- 保育士や友だちと一緒にのびのびと体を動かしてあそぶ。(リズム、ふれあいあそび)

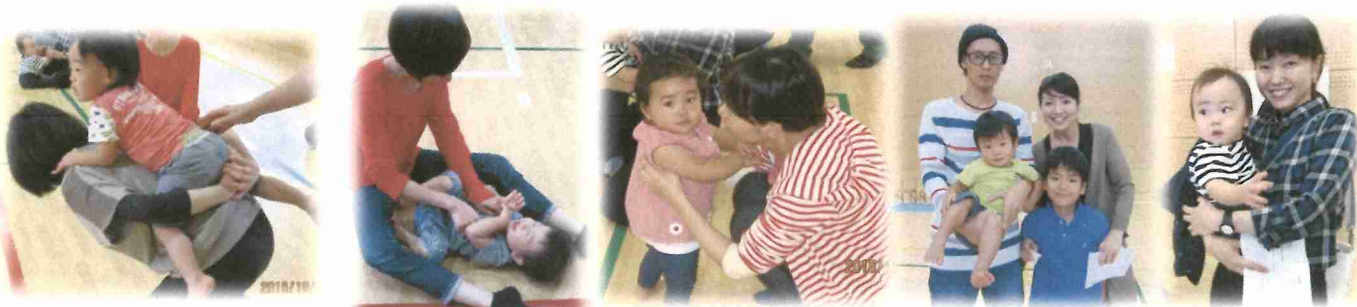
加納公園で土手のぼり！

天気の良い日は散歩へ行き秋の自然を感じている今日この頃です。加納公園にはほしぐみの子ども達にちょうど良い傾斜の土手があり、そこで裸足で歩いたりハイハイしたりしています。動きを制限されることなく自由にのびのびと遊ぶことはとても楽しいようです。みんな笑顔いっぱい遊んでいます。足指をしっかり発達させることが脳の発達にも良いと言われています。過ごしやすいこの時期に裸足でたくさん遊ばせて足指を丈夫にしていきたいと思います。



リズム発表会のご参加、ありがとうございました。

先日はお忙しい中、リズム発表会へのご参加ありがとうございました。ほしぐみのお友だちは初めての雰囲気少しびっくりしていましたが、いつもはさくらんぼリズムの『うさぎ』『とんぼ』『めだか』など、ピアノの音を聞いて、上手に体を動かしているんですよ。すべり台あそびもそれぞれの発達に合った遊び方を上手にしています。子どもたちが日頃、園で過ごしている様子を少しでも感じていただけたら嬉しく思います。



- ・体調を崩しやすくなる時期です。気になることは朝、当番の保育士に連絡してください。
- ・持ち物にはすべて記名をお願いします。
- ・薄着を心がけ、冬を元気に乗り切る身体づくりをしましょう。



絵本の紹介 『おつきさまこんばんは』

林 明子作

やさしくまあいお月さまが印象的な絵本です。雲にかくれると困った表情になったり、また姿を現してにっこり笑顔になったり。子どもたちも思わずにっこりしています。



11月にじぐみだより



平成28年11月 ななほしキッズ保育園

今月の目標

- ★一人ひとりの欲求や思いを受け止め、友だちとのかかわりを援助したり情緒の安定を図る。
- ★ 秋の自然に興味を持ち、のびのびと体を動かしたり、自然物を使って遊ぶことを楽しむ。



朝夕、少しずつ冷え込む日もあり、秋から冬への移ろいを感じるようになりました。

公園に行って滑り台やブランコに乗ったり、鉄棒をしたり、行動範囲も活発になり、いろんなことに興味を持って活動をしています。玩具の取り合いなどで自己主張し、自分の思いを通そうとしてトラブルになることが多くなってきました。子供の気持ちを尊重し、子どもに沿って関わって行きたいと思っています。今月も体調に気を付けながらいろんなところに行きたいと思いますので、体調が悪い時や気になることがある時はお知らせください。



ハロウィーン

* 地域の方、魔女さん、案山子さんに来て頂き、国際交流を行いました。さくらんぼリズムを披露したり、仮装して英語での紙芝居を見たり、ゲームなどをしました。ちょっと怖かったけど、楽しかったです。魔女からお菓子も貰ったよ。



😊 リズム発表会 😊

29日のリズム発表会では、子どもたちの日頃からの取り組みを見ていただきました、いかがでしたか？
子どもたち、のびのびと取り組む姿はとても素晴らしかったですね。これからもリズムや散歩などで強い体を作っていきたいと思います。



お絵描き大好き！



大好きなお絵描き遊び、おしゃべりしながら思い思いに、好きな色で描いていました。お絵描きの線も力強くなってきて、少しずつ成長が見られました。



清武社会福祉会
11月号

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

だいじょうぶ！ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う

がらがらうがい

3食しっかり食べる

早寝早起き

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

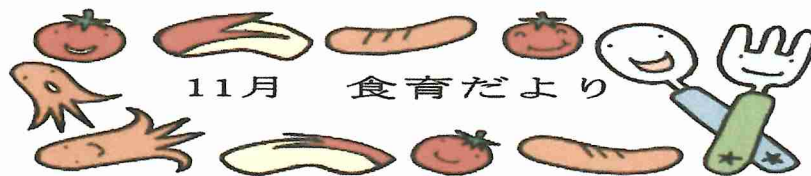
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



県内の感染症情報

- ・マイコプラズマ感染症、
- ・RSウイルス感染症、
- ・手足口病
- ・感染性胃腸炎

手洗い・うがいをこまめに行い、体調が悪いときは、感染拡大防止のために、早めの病院受診をお願いします。



11月 食育だより

子どもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもやさといもなどは、味付けしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることが出来ます。微妙なあじの違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。味覚の発達には、ふだんの食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的。種類が豊富にある食材はいくつか用意して食べ比べてもいいですね。感じたことを言葉にすることだけで、味覚だけでなく表現力も身につきます。



旬の食材「さつまいも」



食物繊維が豊富、ビタミンB1・C・E・カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの5倍以上。さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べる時は、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べれるようにするといいいですね。



○ 必要な栄養をバランスよくとりましょう。

食べ物は働きにより、赤、黄、緑の三色に分けられます。

赤の食べ物 魚やお肉、卵やチーズなどで、血や肉、骨を作ります。

黄の食べ物 ご飯やパン、麺などで熱や力の素になります。

緑の食べ物 野菜や果物などで、体の調子を整えます

※ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう。

料理を交互に食べましょう。



10月のメニューです。

初メニューで焼きおにぎりがありました。

サツマイモを使った「お芋ちゃん」、カボチャを使った「カボチャケーキ」、リンゴジュースとアガーを使って、「リンゴゼリー」、「マカロニの黄な粉和え」など、手作りおやつをたくさん食べました。



☆栄養バランスがよくなる主食の工夫☆

① 味の無い「ごはん」がバランス食事のリード役
ごはん(白飯)は、色々な調理法や味付けとよく合い、栄養面に加え、おいしさの面でも多様な組み合わせができます。

② ふりかけなど味のトッピングはほどほどに
子どもはふりかけなどのトッピングが大好きです。主菜や副菜がなくても満足してしまうので、バランス食事には「ごはん」がおすすめです。

③ 主食のある朝食は脳の働きをよくする

脳のエネルギー源は糖質だけです。

朝は脳のエネルギーのストック分がなくなっており、朝食の主食で補充しないと脳は働くことができません

④ ゆっくり、よくかんで、味わいながら食べる

ごはんなどの主食はよくかんで食べると、消化液とよく混じり、摂取した栄養素の効率が高まります。あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果もあります。



寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

タンパク質…

さまざまな働きと作用によって生命を維持してくれる重要な栄養素です。

タンパク質を多く含む食品

卵・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳など。

脂質…

保温やエネルギーの貯蓄、そしてからだを作る物質となりますが、現代の食生活ではどうしても、摂り過ぎる傾向にあります。

脂質の中で、注目してほしいのは魚の脂です。

EPA(エイコタペンタエン酸)、DHA(ドコサヘンサエン酸)という脂肪酸の働きにより、血液がさらさら流れるようになり、血圧を下げたり、コレステロールや中性脂肪を抑制したりします。

脂質を多く含む食品

植物油・マーガリン・マヨネーズ・ベーコン・ごま・バター・ピーナッツなど

ビタミン…

生きていくために、コンディションを整えるためにも重要な役割をします。

他の栄養素と係りあって、代謝促進という手助けをしています。

ビタミンが不足すると疲れやすい、イライラする、からだがだるいなどの症状が現れます。

中でもビタミンCは、からだに抵抗力をつけ、風邪の予防に効果があるといわれます。

ビタミンを多く含む食品

ビタミンA…レバー・ほうれん草・人参・春菊・ニラ・うなぎなど

ビタミンB1…豚ひれ・レバー・ハム・かつお・さけ・大豆・ごま・えのき茸

じゃが芋、とうもろこし・ライ麦パン・スパゲッティなど

ビタミンB2…豚ひれ・レバー・鶏肉・さば・いわし・ししゃも・卵

じゃが芋・とうもろこし・ライ麦パン・スパゲッティ・ブロッコリー・ほうれん草など

ビタミンC…みかん・柿・グレープフルーツ・いちご・きうい・オレンジ・ブロッコリー・ほうれん草

小松菜・カリフラワー・ピーマンなど

ビタミンD…さんま・いわし・レバー・かつお・まぐろ・しらす干し・卵黄など

ビタミンE…マーガリン・小麦胚芽・アーモンド・マヨネーズ・ツナ・たらこ・ししゃも

穀類・豆類・緑黄色野菜(トマト・人参・南瓜など)など

カルシウム…

ほとんどが骨や歯の構成成分になり、血液中に含まれるわずかなカルシウムは、中枢神経をしずめ、ストレスをやわらげるといった精神的な安定にも欠かせないもの。

乳製品などはカルシウムが吸収されやすく、また、吸収を促進してくれるビタミンDの多い食品と一緒に積極的に摂るようにするとよい。

カルシウムを豊富に含む食品

牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト・わかさぎや、めざしなどの小魚類・しらす・小松菜など

ミネラル…(鉄・マグネシウム・カリウムなど)

からだの構成成分となり、またその機能を整える働きをします。もともと、からだに吸収されにくい性質をもっていて、汗に交じって体外に出てしまうという特徴を持っています。

鉄分を多く含む食品

レバー・魚(かつお・まぐろ)・卵黄・ほうれん草などの緑黄色野菜・ひじき・あさりなど

マグネシウムを多く含む食品

大豆・アーモンド・ピーナッツ・海藻など

カリウムを多く含む食品

いも類・野菜・果物・豆類など

糖質…

人間の脳の細胞は、糖質だけをエネルギー源にしているので、糖質が不足すると頭がボーッとしたりします。体温を保つという役割も持っています。

糖質を多く含む食品

ごはん・ぱん・コーンフレーク・麺類・パスタ類・イモ類・砂糖など



ごはんの糖質は、でんぷんが主成分で、他にビタミンやタンパク質が含まれています。

砂糖は、ショ糖という糖質だけでできています。

