

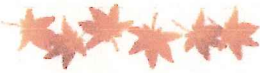


ななほしだより

平成 27 年 11 月
ななほしキッズ

朝夕は肌寒くなりましたが、昼間はまだまだ半袖で過ごしている元気な子どもたちです。天気の良い日は毎日散歩に出かけています。広場や田んぼの中で走り回る子どもたちを見ると、本当にたくましさを感じる今日この頃です。今月もいろいろな所へ散歩に行き、秋の自然を満喫したいと思います。

11 月の行事



1 日	日	
2 日	月	安全点検
3 日	火	
4 日	水	エコ活動
5 日	木	秋の遠足 交通指導
6 日	金	
7 日	土	
8 日	日	
9 日	月	
10 日	火	身体計測
11 日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
12 日	木	
13 日	金	
14 日	土	
15 日	日	
16 日	月	
17 日	火	ぎょう虫検査しめ切り
18 日	水	
19 日	木	
20 日	金	避難訓練 緊急対応訓練
21 日	土	
22 日	日	
23 日	月	
24 日	火	
25 日	水	リズムあそび (ふれあいあそび)
26 日	木	
27 日	金	
28 日	土	弁当の日 (南今泉保育園発表会のため)
29 日	日	
30 日	月	

お知らせ

今までより一層安全にあそべるよう、庭の人工芝を二重に敷きました。毎朝裸足になりさくらさくらんぼリズムをして身体を動かしています。



エコ活動

子どもたちがほうれん草、大根、人参の種を蒔きました。かわいい芽が出ると、思わず指で抜こうとする子どももいましたが、にじ組のある女の子が「ダメだよ！大きくなった大根になるから！」と、教えてあげていました。毎日大きくなる様子を観察しているところです。



読書の秋！

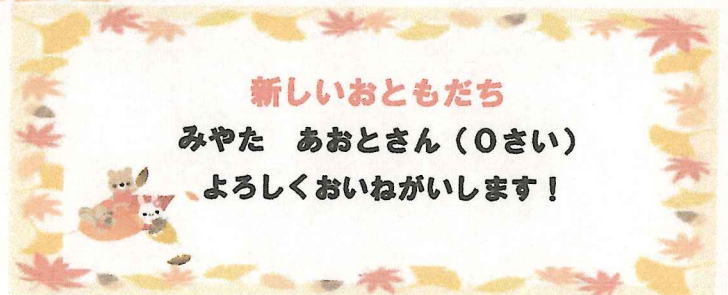


新しい本を購入しました。これからもっともっと読み聞かせをして絵本に親しみたいと思います。



新しいおともだち

みやた あおとさん (0さい)
よろしくおいねがいます！



遠足について

小八重牧場には、やぎやうさぎ、くじゃくがいます。少し遠い場所にあるので、今回はほし組だけがベビーカーや散歩車に乗って出かけますが、にじ組も数ヵ月後は歩いて行くという目標をもって挑戦する予定です。

お弁当、よろしくお願いします！！





砂あそび



ロールマットで脱力！



さんぽ！

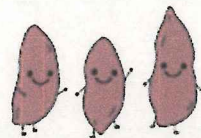


作品展の準備





肥料袋の畑でも
お芋ができましたよ！



TRICK
OR
TREAT!



誕生会のあとは、
ハロウィーンパーティーとパレード！





11がつクラスだよ



H.27 11月
ななほしキッズ

保育目標

- この時期の感染症に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- 一人一人の思いや欲求を受け止め、安心して過ごせるようにする。
- 秋空のもと、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。
- 秋の自然を見たり、触れたりし、興味や関心をもつ。



たくさんさんぽへいったよ！！

秋は天気の良い日が続き、毎日のように散歩へ行きました。色づいた柿の実に気がつき、「先生、かきだよー」と見つけたことに喜び子、トンボやカマキリ等、虫に興味を示す子、それぞれが秋自然に触れ、感じる事ができました。ななほしキッズには広い園庭はありませんが、近くの公園で思いきり体を動かして遊んでいます。過ごしやすいこの時期に体力をつけて、寒い冬も健康に過ごしてほしいと思います。



さくらんぼリズムだいすき！！

日頃の保育の中にさくらんぼリズムを取り入れて楽しんでいます。『うさぎ』『トンボ』『メダカ』など…。4月開園した当初からさくらんぼリズムを楽しんできた子ども達。ひとつひとつの動きを覚え、ピアノの音に合わせて体を動かしています。合図の音で椅子に戻ること、音が変わると動きが変わることなど、かんたんなお約束も覚えてきました。脳や体の発達を促すリズム運動ですが、楽しんで体を動かし笑顔がいっぱい見られることがなによりだと思います。

えほんの紹介

『きんぎょが にげた』
五味太郎/作



きんぎょ鉢から逃げだしたきんぎょは、カーテンの模様にかくれたり、花の中にかくれたり…。子ども達が大好きな絵さがしの絵本です。答えがわかっているのに毎回わくわくして見ている子ども達です。

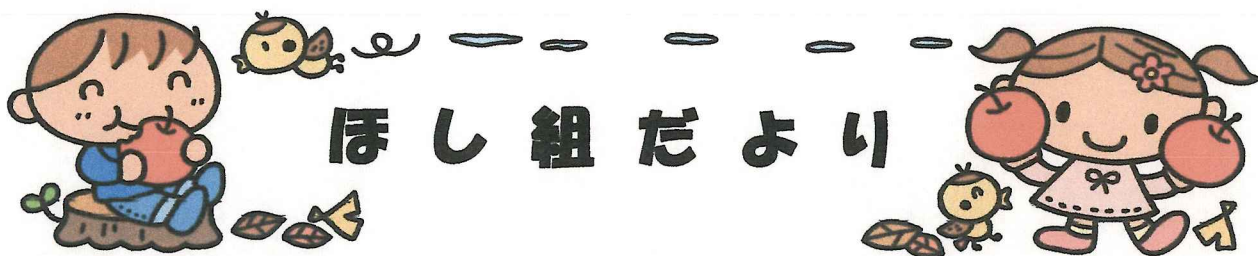
○体調の崩しやすい時期です。栄養と休息をしっかりとり、手洗いをこころがけましょう。体調に気になることがある時は、保育士にお知らせください。

○朝晩と日中との気温差が大きいので調節のしやすい衣服の準備をお願いします。

○寒い冬を元気に乗り切るため、薄着を心がけましょう。

○爪はのびていませんか。確認をお願いします。





公園の木の葉も色づき、紅葉の季節を迎えました。

先月は、加納公園へ散歩に行きました。子どもたちは、保育士と手をつないだり、散歩車やベビーカーに乗って、「アッ、アッ！」と指さして、いろいろな物を発見しています。子どもたちの動きが活発になってきました。行きたいところへ自由に行ったり動きまわれることで、今まで見えなかったものが見えたり、自分の手でふれることができ、子どもたちの世界がどんどん広がっています。”何だろう”と好奇心をふくらませ、探索活動を楽しみながら、自分で動ける楽しみを味わわせていきたいです。お天気の良い日は、できるだけ戸外あそびや散歩に出かけて、秋の自然に親しみたいと思います。

保 育 目 標

- ◎一人ひとりの体調に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- ◎戸外あそびや散歩でからだを動かし、探索活動を楽しむ。



たくさん遊び、たくさん食べた後は、保育士にトントンされて、すやすやいい気持ちで眠っています。寝顔がとってもかわいいです



加納のらいおん公園に行きました。芝生の上を走ったり、落ち葉を拾ったりして楽しかったよ。



シール貼りをして、かわいいきのこが出来ました。作品展がありますのでご覧ください。

お知らせとお願い

☆季節の変わり目ですが、できるだけ薄着で過ごしたいと思います。子どもは、新陳代謝が活発で、よく動くため大人より汗をかいています。着替えのバックの中に半袖、ズボン、長袖、下着など入れて下さい。つなぎの服より、シャツとズボンが別々の方が、着脱の練習にもなります。体調や気温に応じて衣服の調節をしたいと思います。

☆気温に合わせて調節できるよう、寝具は敷布団と毛布とバスタオルをご準備下さい。

☆11月5日(木)・・・秋の遠足です。お弁当(食べられる大きさ・量を入れて下さい) 水筒(お茶)・おしぼりをお持ち下さい。小八重先生宅の動物を見に行きます。活動しやすい服装で足に合った靴を履かせて下さい。



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。

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。

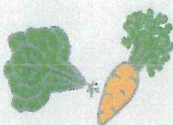
ビタミンC

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



園で預かる薬について

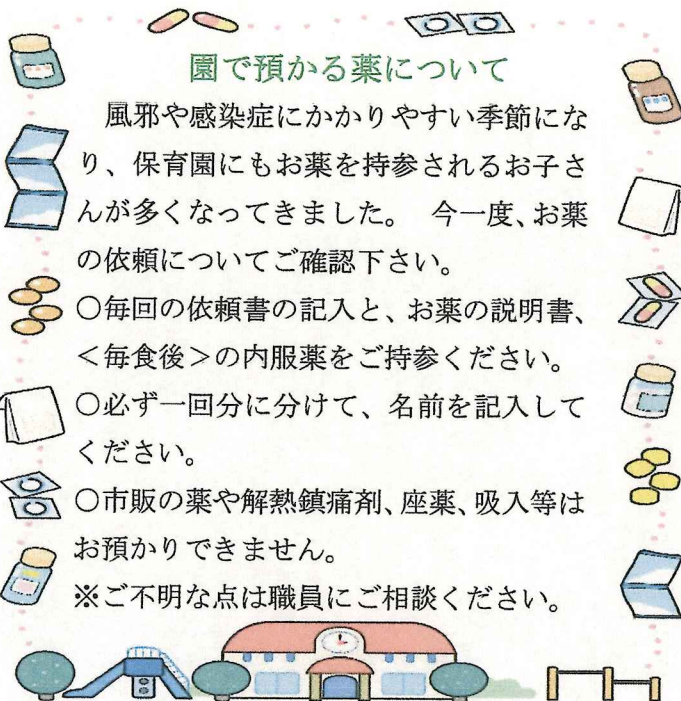
風邪や感染症にかかりやすい季節になり、保育園にもお薬を持参されるお子さんが多くなってきました。今一度、お薬の依頼についてご確認ください。

○毎回の依頼書の記入と、お薬の説明書、＜毎食後＞の内服薬をご持参ください。

○必ず一回分に分けて、名前を記入してください。

○市販の薬や解熱鎮痛剤、座薬、吸入等はお預かりできません。

※ご不明な点は職員にご相談ください。



県内の感染症情報

県内では、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎、RS 感染症が多くみられているようです。また、かぜなど体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがいを日ごろから習慣づけて予防をしたいですね。

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。ご家族みなさんと、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



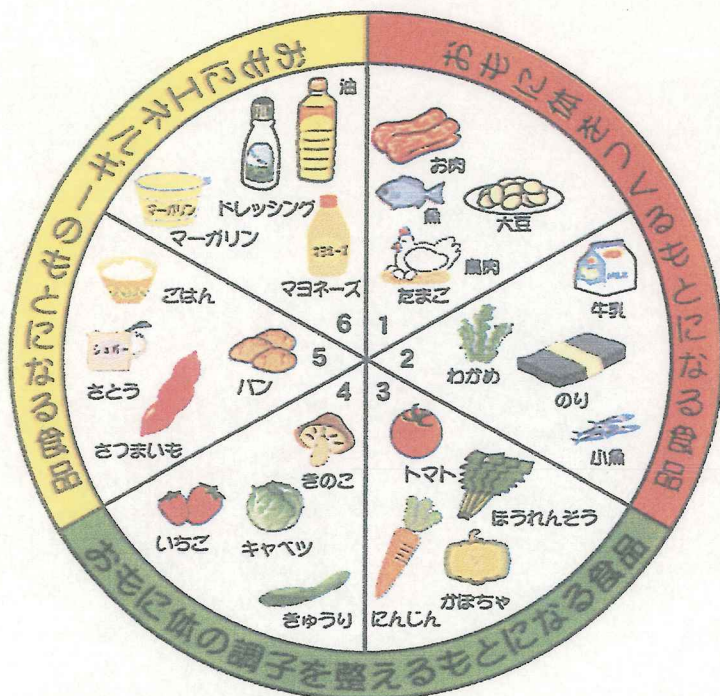
早寝早起き



11月 食育だより

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。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、ウイルスに感染しやすくなります。

かぜをひかないためにも、たんぱく質、脂肪、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しましょう。



(食育目標) バランスの取れた食事をしましょう。

○ 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。

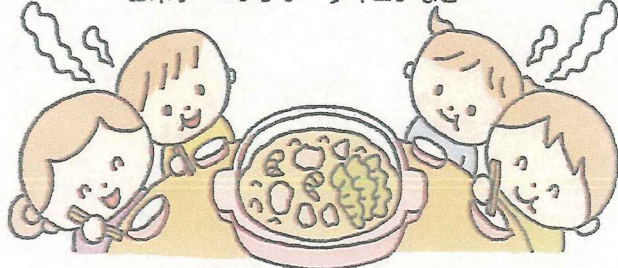
※ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

○おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



今月のメニュー

もみじ揚げ・ポパイスープ・魚のきのこあんかけ

<もみじ揚げの作り方> (4人分)

水煮大豆60g、ひじき(乾)小さじ4、人参30g、青しそ4枚、玉ねぎ1/4個、しらす干し大さじ2、クリームコーン30g、卵1/2個、小麦粉大さじ4、塩

- ① 大豆は洗う。
- ② ひじきは水に戻しておく。
- ③ 人参、青しそ、たまねぎは千切りにする
- ④ クリームコーン、卵、小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。
- ⑤ ④に大豆、ひじき、③の材料としらす干し、塩少々を加え、混ぜ合わせる。⑥ 中温の油に⑤の形を整えながら入れていく。

