



くろさかっこ



令和5年・11月 黒坂保育園

今後の行事予定

- 11月 2日(木)は秋の遠足になっております。朝のお忙しい時間ですが、お弁当作りをよろしくお願いします。
- 12月13日(水)はもちつきを予定しております。
詳細はコドモンにてお知らせ致します。

10月の振り返り

10月11日(水)に芋ほりがありました。ぞう組のお友達がスコップと手を使って土を掘り、芋ほりの体験を楽しみました。芋が見えてくると、「あったよ」と大喜び。一生懸命掘る姿がありました。うさぎ、ひよこ組さんも芋ほりの様子を見学し、芋を観察したり、触ったりしました。興味深げに見入っていましたよ。



ぞう組さんが一生懸命、掘ってくれました。

つつん 触
ってみよう



大小様々な芋が収穫できました。



年長さん
かっこい
いな



おいしい



10月28日(土)の運動会ではたくさんの応援ありがとうございました。子ども達にも励みとなって伝わった事と思います。また、一段と成長した子ども達の姿を見ることができて嬉しく思いました。



たんじょうかい

☆10月生まれの誕生会がありました。誕生児のお友達はステージに上がってお友達みんなにお祝いをしてもらいました。職員の出し物のパネルシアターも興味を持って見ていましたよ。誕生会の後は年長児さんによる迫力満点の太鼓演奏を見学しました。



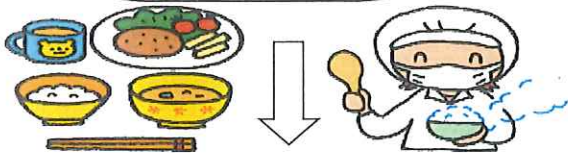
年長さん
かっこい
いな



給食だより

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

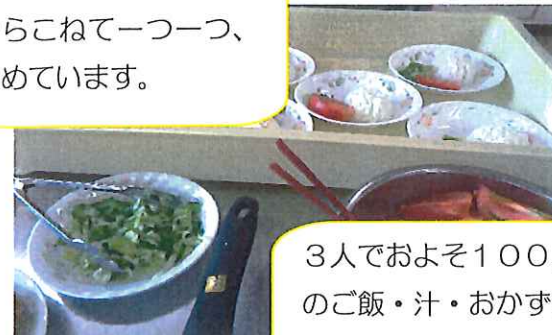
給食ができるまで



ご飯・汁・おかずの係に分かれ、盛りつけていきます。



ハンバーグは、ミンチからこねて一つ一つ、丸めています。



3人でおよそ100人分のご飯・汁・おかずを盛りつけます。



できあがり！！

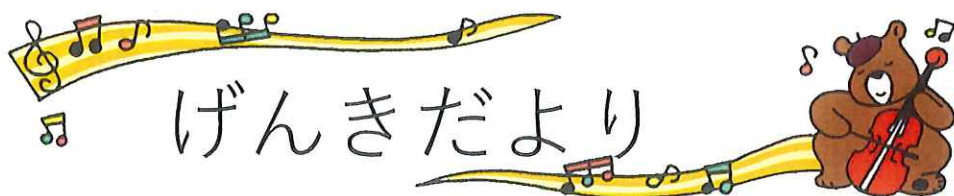
●11月は和ごはん月間

味覚形成期にあたる子どもたちとその親世代へ和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産である和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目指しています。

●11月24日(いにしへのしょく)は「和食の日」 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

- 1 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- 2 健康的な食生活を営む
和食は栄養のバランスが取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。
- 3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。
- 4 自然の恵みに感謝する
正月などの年中行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分けあい、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

実りの季節であるこの季節に「和食」の良さを見直し、日々の生活で活かしましょう。



令和5年11月
清武社会福祉会

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節になりました。朝晩の冷え込みで厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

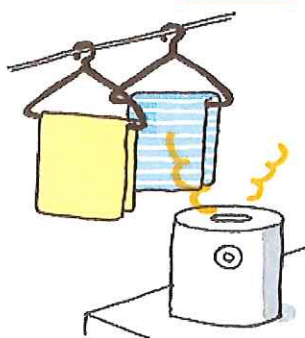


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の間ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



清武町で流行している感染症

インフルエンザ・溶連菌感染症・プール熱・ヒトメタニューモウイルス
新型コロナウイルス感染症などです。手洗い・うがいを励行しましょう。

