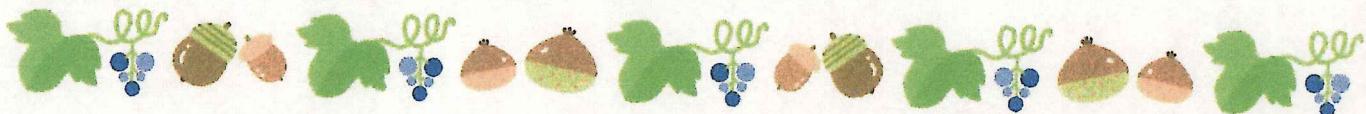




ななほしだより

H.27 10月

朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じる今日この頃。散歩へ行くと、青かった柿の実がオレンジに色づいていたり、コスモスが咲いていたり、たくさんの秋を発見します。散歩や戸外遊びで自然とふれあいながら、子ども達の成長を見守っていきたいと思います。



10月の行事

- 1日（木）安全点検
- 6日（火）エコ活動
- 7日（水）さくらんぼリズム
ふれあいあそび
- 8日（木）交通指導
- 9日（金）身体計測
- 15日（木）内科検診
- 21日（水）ぎょう虫検査提出
さくらんぼリズム
ふれあいあそび
- 22日（木）避難訓練
緊急対応訓練
- 28日（水）誕生会

♪秋のななほしコンサート♪

9/26（土）に秋のななほしコンサートを開催いたしました。ななほしキッズの子ども達による歌や手遊び、チュルチュルミッセルさんのフルート、ジャンベの演奏、小八重先生と生徒さん達による歌とバイオリン演奏がありました。普段散歩をしていると声をかけてくれたり、庭の草花をくれたりいつも優しく見守ってくれている地域の方へ感謝をし、楽しく交流することができました。



あたらしいおともだち



- いず かんなさん（0歳）ほしぐみ
- たかす かいとさん（1歳）ほしぐみ
- こだま はるさん（1歳）ほしぐみ

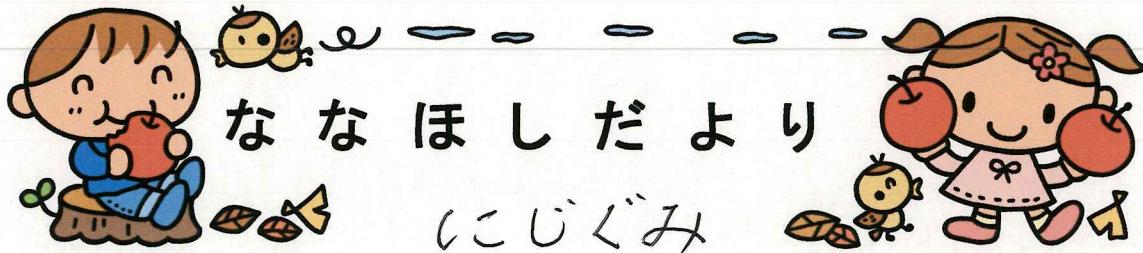


よろしくお願いい
たします。新入児入
園にともない、ロッ
カーの場所が変わ
ります。

おねがい

- ・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。
- ・爪が伸びていないか、確認をお願いします。
- ・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つくりをしましょう。





平成27年10月

にじ組のお友だちは、トイレトレーニングにも積極的になり、自分のカゴの中から布パンツを取り出し、自分で履こうとする姿が多く見られるようになりました。お天気の良い日は、南加納公園へ散歩に行きました。「せんせい、どんぐりがあるよ」「ぼうしかぶっている！」と言ってどんぐりの実を見つけて”宝物“のように見せてくれました。今月もできるだけ戸外遊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

- ◎一人ひとりの体調や気温差に留意して、健康で快適に過ごせるようにする。
- ◎秋の自然に触れながら、散歩や戸外遊びを十分楽しむ。



はつか大根の種を蒔きました。水やりのお世話をし、大きく育った苗をミニコンサートに参加して下さった地域のおじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントしました。

誕生会では、職員による出し物。タングラムを使って「きょうは、誰の誕生日！」と歌いながら、おもしろシアターをしました。毎回工夫して行いますので楽しみにしてね。

「ごっこ遊び」が大好きな子どもたちは、ものを何かに見立てたり、役になりきったりして、遊びながらイメージを広げています。友だちとの言葉のやりとりを楽しみ、笑顔がいっぱい見られます。

お願い

- ☆戸外遊びや散歩が多くなります。足に合った靴を履かせて下さい。靴には、わかりやすいところに名前を書きましょう。
- ☆寝具は敷布団とバスタオルをご準備下さい。
- ☆10月7日(水)・・・ぎょう虫検査用紙を配布します。2日分取りましたら、早めに提出しましょう。





ほしぐみ だより



今月の目標

- 秋の自然を味わいながら散歩を楽しむ。
- 保育者や友だちとのかかわりを楽しむ。



朝、夕と日に日に涼しさを感じる季節、子ども達は毎日散歩で色づく柿の変化を見たり、虫の声に耳を傾けたりと、秋の気配を楽しんでいます。秋は過ごしやすい季節でもあるので、散歩や公園あそびなど、秋の自然の中で元気いっぱい楽しんでいきたいと思います。

手づかみ食べは生きる基本

手づかみ食べは生きる基本「目と手と口の強調運動」で子どもの発達段階において、とても重要な行動です。目で大きさを確かめ、手で硬さや温度を知り、どのくらいの力を加えるとつぶれるのかということも体験できる。そして、食べこぼしたり、口に入れすぎたりしながら除々に自分に適した一口量を調整することを覚えていく、これは生きていくための基本となるです。

また、手づかみ食べにより、「自分で食べた」という自立を促す体験にもなります。たくさん、手づかみ食べをさせてあげましょう。



食器について

ななほしキッズでは、食器類にもこだわって使用しています。

「深皿」



○お皿の淵が少し内側に入り込んでいる。…子どもがスプーンですくったときにすくいやすく、こぼれないように出来ています。

○素材は陶器でちょっと重たい。…食器を押さえて食べられない子どもでも、ずれないようになっています。

「スプーン」



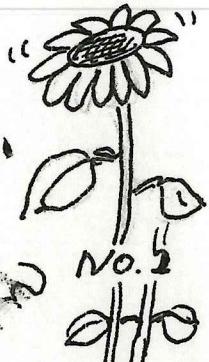
○咀しゃくは、脳や体の発達・発育に大変重要です。これまでのスプーンは皿部が大きいために乳児の口にたくさんの量の食べ物が運ばれて、噛み碎かれないまま飲み込まれてしまいがちでした。このスプーンは子どもの口に合わせ、咀しゃくを考えた、子どものための新しいスプーンです。

「コップ」



○取っ手がなく、自然と両手でコップを持って使用できます。

子どもと「リズムあそび」



「音楽」が大好きな子どもたち。

「リズムの音楽」が聞こえると、体を上手に動かして
うらんうらんうらん・う・う・うううー♪ はらはらとペースト

< 9月16日(水) >

朝、へやをのぞくと。

久しぶりの子どもさんたちの

顔・かお・その顔を

なつかしそうに向けてくれました。

おともだちもいっぽいふれて。

みんなでひびきあひいる中
なかなか、「いすにすわる。」は
そこで。
きこえよい。

へやにある道具を

ワッショイ。ワッショイと
いっしょに運び出すと、いすにチョコンと
おわりました。えらい・えらい。

～さあ～始めよ～
～リズムあそび～

これまで、おたよりでもご紹介
されていますので、かみさん(年少)

(子どもは、体を動かすこと。
体内のエネルギーをつくり出して
います。)

< うさぎ > 両足とび

1次後半になると、床から少しだけ
はみ出る。そう、「とんだ!」
カタツ カタツと両足同時にまただしで
寝起きにとぼうとする姿は、直食。
なんとも可愛い。

リズムは、「模倣」から始まります
そこで、先生たちも、全員で!
うございています。
まねっこ、まねっこ。

< めたか >

両手を前につき出して、小走りある姿は
歩行の確立♪ ～しゃり歩けます。～

「走る」「とぶ」などの運動機能の
発達は、一直線ではなく階段式で

(つづく)

自己紹介。

私は園児といいしょにリズムを
していふ児童ですと言います。

年2歳(園に顔出でいます。(笑))
よろしくおねがいします。

子どもさんの声うれしいです
お手伝いでできたらと...笑ひます。



げんきだより

平成27年10月発行
清武社会福祉会

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。
子どもの体力もぐんと伸びる時期。
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心掛けましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰つたら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの
睡眠も大切！

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいに洗って。おふろではごしごしくらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材をお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

RS ウィルス感染症に注意！

RS ウィルス感染症にかかると激しい咳が出て呼吸が苦しくなります。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎や肺炎などの合併症をおこしやすくなるので、「風邪かな？」と感じたら念のために病院を受診しましょう。

来春1年生になるお子さんへ

小学校に入学する前に、MR（麻疹風疹混合）ワクチンの2回目を接種することになっています。まだ接種の済んでないお子さんは、かかりつけの医院などで接種しましょう。体調が悪いと接種できない場合があります。





10月 食育だより

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- ・たんぱく質…身体を作る
- ・脂質…効率の良いエネルギー源となる
- ・炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ・ビタミン…身体の調子を整える
- ・ミネラル…骨や歯などを作る

何の数字かな?



体重1kgあたりのエネルギー及び栄養素量

月齢年齢	エネルギーkcal		タンパク質g		カルシウムmg		鉄mg	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0~5月	87	85	1.6	1.7	32	34	0.1	0.1
6~11月	-	-	-	-	-	-	0.4	0.4
6~8月	77	77	1.8	1.9	-	-	-	-
9~11月	77	77	2.7	3	-	-	-	-
1~2歳	83	82	1.3	1.4	30	32	0.3	0.3
3~5歳	79	78	1.2	1.2	30	28	0.2	0.2
18~29歳	42	39	0.8	0.8	10	11	0.1	0.1
30~49歳	39	38	0.7	0.8	8	10	0.1	0.1

「日本人の食事摂取基準(2015)」厚生労働省より作成

各月齢・年齢の体重1kgあたりのエネルギー及び栄養素量の必要摂取の表です。

例えば、1~2歳の男の子の必要カルシウムは、30mgです。大人20代の場合は、10mgです。

子どもは、大人の2倍から3倍は必要とされています。保育園の給食は、一日の必要量の半分です
お家でもしっかりと、朝ご飯、晩ごはんよろしくお願ひします。



親子関係などの除去は必要か?

卵アレルギー
牛乳アレルギー
大豆アレルギー

除去する必要のないもの

鶏肉・魚卵など
牛肉
あずきなどのほかの豆類

親子関係などの除去は必要か?

エビのアレルギー
いくらのアレルギー
ピーナッツアレルギー
小麦

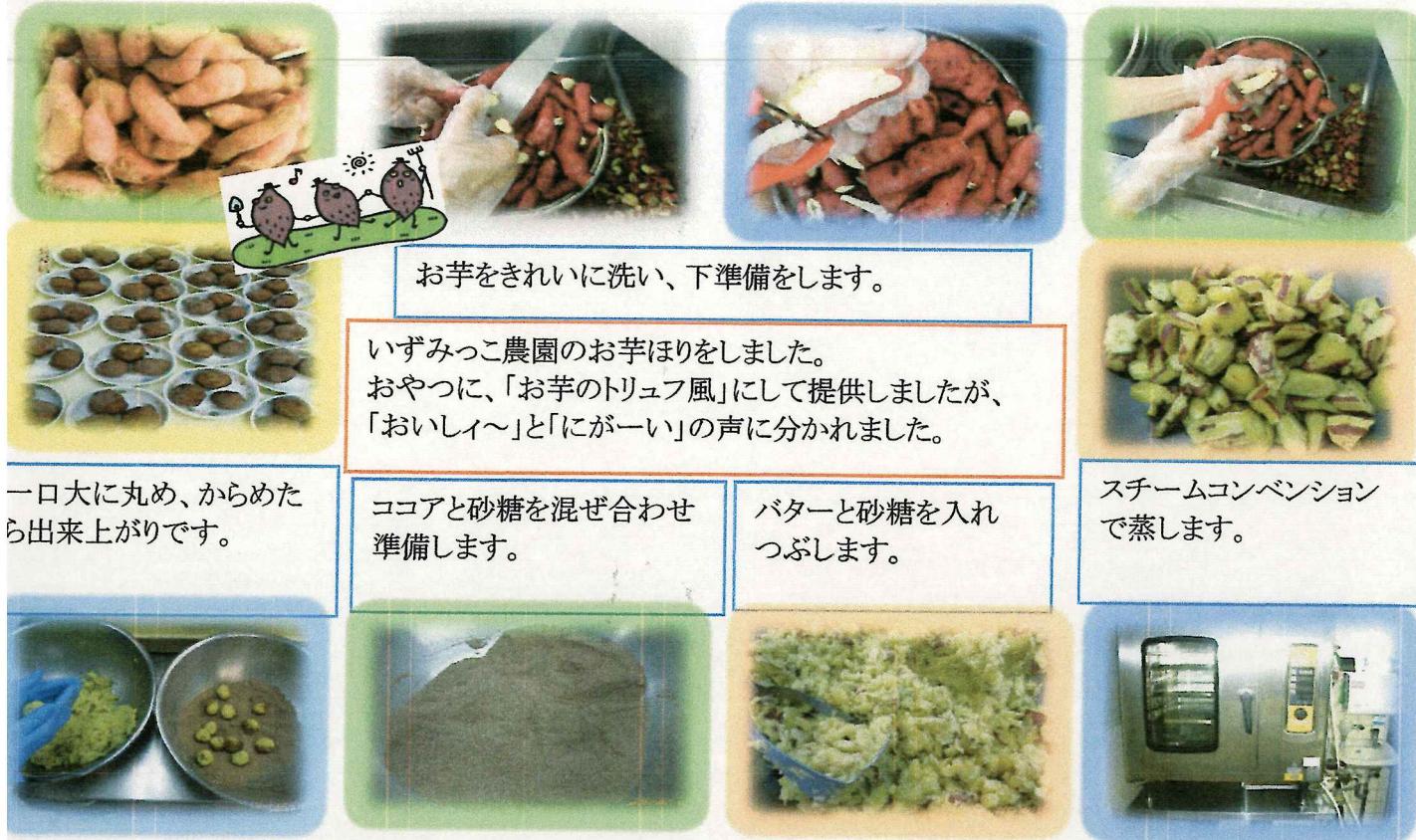
除去する必要のあるもの

ロブスター、カニ
たらこ
カシューナッツ・くるみ・アーモンドなど
大麦・ライ麦・えん麦・はと麦

食べることができるもの

乳がダメでも	乳化剤・乳酸カルシウム・乳酸ナトリウム・乳酸菌・カカオバターなど
小麦がダメでも	麦芽糖
卵がダメでも	卵殻カルシウム

アレルギーのお話を聞いてきました。アレルギーのある場合、医師(専門医)
の診断をしっかり受けてくださいますようお願いします。食していいものもあるようです。



お芋をきれいに洗い、下準備をします。

いづみっこ農園のお芋ほりをしました。
おやつに、「お芋のトリュフ風」にして提供しましたが、
「おいし〜」と「にがーい」の声に分かれました。

一口大に丸め、からめた
ら出来上がりです。

ココアと砂糖を混ぜ合わせ
準備します。

バターと砂糖を入れ
つぶします。

スチームコンベンション
で蒸します。

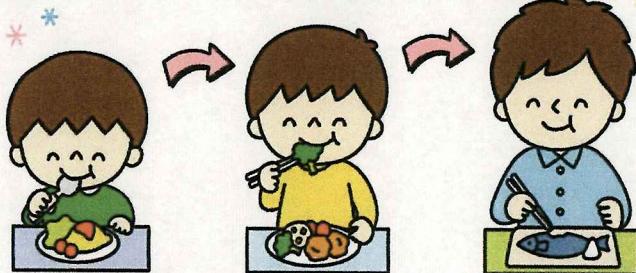


9月の
メニューです。



どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と一緒に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



(さ)

(し)

(す)

(せ)

(そ)

(せ)

(そ)

(さ)

(白)

(し)

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる

し 塩…少量で味が変化するので加減して入れる

す 醋…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

せ そ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

(そ)

(せ)

(す)

(せ)

(す)

(し)

もち米と白米です。

