



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

### 今月の行事予定

2日	月	安全点検・園内清掃
6日	金	不審者対応訓練
11日	水	身体計測・検尿
16日	月	歯科検診
17日	火	避難訓練（火災） 緊急対応訓練
19日	木	内科検診
24日	火	交通指導・エコ保育
26日	木	ハロウィンパーティー
28日	土	リズム発表会
随時		リズムふれあいあそび

21日（土）はお弁当の日です  
（給食搬送先の南今泉保育園が発表会の為）

### 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



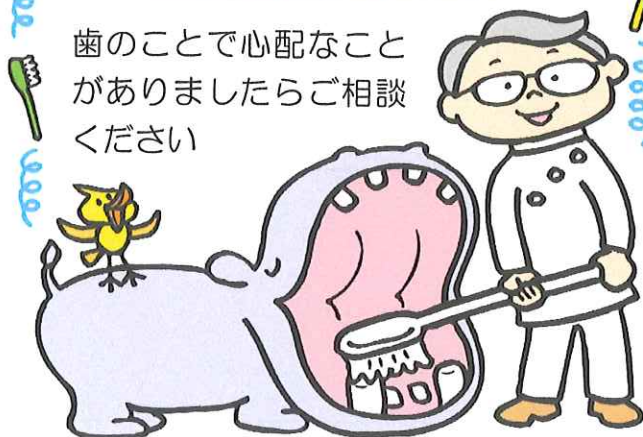
#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### 歯科検診があります

16日12時～

歯のことで心配なことがありましたらご相談ください



### 健康診断のお知らせ

19日（木）12時15分～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



# 10月 にじぐみだよ!

R5 10月

## 保育目標

- 生活の流れを知り、身の回りのことを自分でしようとする。
- 秋の自然に触れ、季節の変化を感じながら散策を楽しみ、戸外では体を動かして遊ぶことを楽しむ。

朝夕が涼しくなり、少しずつ秋への変化を感じている今日この頃。子ども達も園周辺の自然の変化に興味津々です。日中はまだ少し気温が高い日が続くので、遠くまでは行けませんが少しずつお散歩を短い距離から再開し、柿の色の変化や夏とは違う虫の声に耳を澄ませ秋の訪れを感じています。暑い日は水遊びや泥遊びをして気持ちよく過ごしていきたいです。



みんなと一緒に遊ぶの楽しい! お友だちが楽しそうなことをしているとみんな集まってきて仲良く遊ぶ姿があります! みんなで大型パズルをしたり、列車を作って乗ったり遊び方様々です!



ブロック遊びなども集中して凝ったものを考えて作る姿をよく見かけます!

## わたの収穫も順調です!



白い花が → ピンクになって → 実が出来て → できた



「そらめくんのベッドのわたができてる!」と感触を楽しみながら収穫をしています!



わたの取り方も上手になってきました!

## 今月みんなでがんばること

- ・じぶんであくく!
  - ・じぶんでごはんをたべる!
  - ・うんどうあそびをする!
- (平均台・飛び石・鉄棒)

最近のみんなのお気に入りの絵本



## おねがい

- ・欠席遅刻の際は 8時半までにお知らせください。それ以降は電話でのご連絡をお願いします。
- ・きりん組さんは 11月に芋掘りでふなひきこども園まで歩いて行くので、また徐々にお散歩に行き歩く距離を伸ばしていく予定です! 少し遠い場所にある公園にも遊びに行くことが増えるので、その際は登園時間のご協力をお願いします!
- ・汗拭きタオルと水筒は発表会までお願いします!

日頃より保育へのご協力ありがとうございます!



# ほしぐみだより



令和5年 10月 小規模保育園ななほしキッズ

## 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。
- ☆ 一人ひとりの思いや欲求を受け止め、安心して過ごせるようにする。
- ☆ 散歩や戸外あそびを通して、からだを動かしてあそぶことを楽しむ。

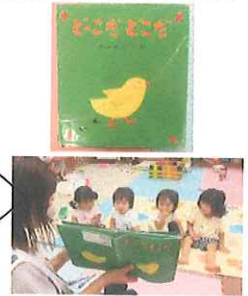
朝晩も涼しくなり、秋の訪れをあちらこちらに感じられるようになりました。子どもたちにとっても過ごしやすく、お散歩や戸外あそびに最適な季節になりました。秋ならではの自然にたくさん触れ、子どもたちいろいろな発見をして楽しく過ごしていきたいと思ひます。

### お散歩たのしいよ！！

散歩に出かけると風の気持ちよさ、葉っぱが風に揺れる音、小鳥のさえずりなど秋の自然物を見たり、触ったり、聞いたりして五感を味わってます。また、一人ひとりの発達に合わせて、散歩車に乗ったり、保育士と手をつないだりして、ゆったりと歩きながらさまざまな発見を楽しんでいます。



大好きな【どーこだどこだ】の読み聞かせを喜ぶ子ども達です！  
好きな絵本を出して、自分でページをめくって見たりしています！



### 天気の良い日は、園庭に出て砂あそび！！

砂・水の感触を味わいながら、思い切りあそんでいます♪



## お知らせ・お願い

☆ 9月は、《季節の変化》による日照時間や気温の変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。朝ごはんをしっかり食べ、睡眠をとって、10月を健康的に過ごせるようにしていきましょう。

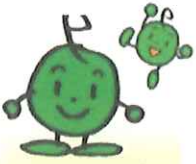
☆ 暑い日は、沐浴をしていきますので、引き続きフェイスタオルを持たせてください。

室内では、にじぐみさんと一緒にさくらんぼリズムをしたり、下がり棒やトンネルぐりなど、身体を動かして運動あそびを楽しんでいます！！ リズム発表会お楽しみに～♪



2023年10月

稲刈りをしました



エコ・食育



野崎さんから頂いたいちごの苗を皆で植えました！

綿の収穫をして、種を取りました！  
集中して種を探しました

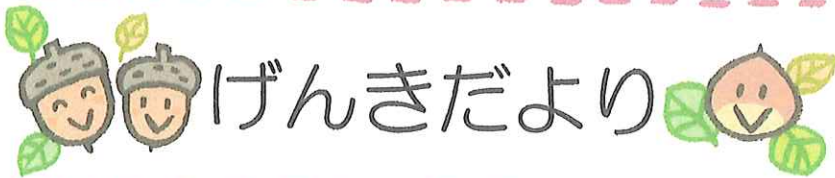


お芋やお花にも水やりをしています！大きくな～れ♡



令和5年10月号

清武社会福祉会



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



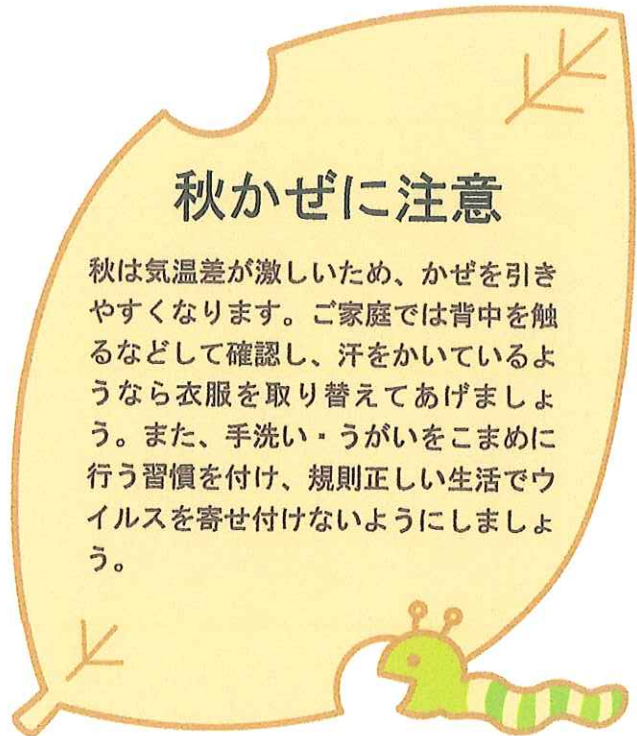
### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## 感染症情報

清武町内では、インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症、ウイルス性（感染性）胃腸炎、RSウイルス感染症。の報告があります。ほかに、発熱、鼻水の報告もありました。発熱など気になる症状がある場合は、早めの受診をお勧めします。十分な休息で疲れをとり、元気に過ごしましょう。

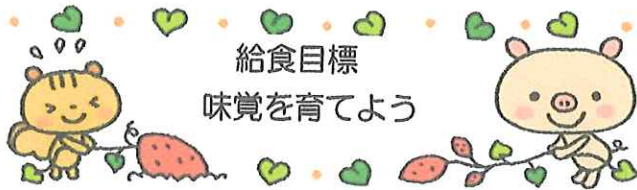
# すくすく通信10月号

令和5年10月

宮崎市保育幼稚園課認可指導係

実りの秋、食欲の秋。一年の中で一番食べ物のおいしいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。

旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



## (内容配慮)

○食欲の盛んになる機会を捉えて、偏食をなくすように配慮する。

○運動量が増えるので、栄養と休養を十分にとる。

## 好きなもの、食べたいものを増やそう

### ～色々な食品と出会う～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになりますが、調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。

気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人がおいしそうに何でも食べるようにしましょう。

嫌いなものをなくすことより、好きなもの食べたいものが増えるような食卓に工夫できると良いですね。

## ～子どもも減塩が必要な？～

「日本人の栄養摂取基準（2020年度版）」によると、子どもの食塩摂取量の目安は、右表のようになります。

「国民健康・栄養調査（2019年）」によると、食塩相当量の摂取量の平均値は、1～6歳は5.2g、7～14歳は8.6gで、推奨量を超えています。

味覚は舌に存在する味蕾（みらい）で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

そのため、子どもの方が、味に敏感で、好き嫌いが多いのは味蕾が多いことが原因の一つと考えられています。

また、大人がおいしいと感じる味付けは子どもには濃い味付けになっているかもしれません。

子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

視覚

→ 彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。また、楽しくなるような盛り付けができるとうい

聴覚

→ 煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る音（コトコト等）や食べる時にでる音（サクサク等）等の音を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲増加につながります。

触覚

→ 食材の感触（つつる等）や口に入れたときの感触（冷たい）等の感覚を体験することで、食べ物や食事に対する興味が生れます。

嗅覚

→ おいしそうなお匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「だし」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂り過ぎ防止につながります。

味覚

→ 甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。

# 歯っぴ～噛む噛む



## くだものと果汁100%ジュース

どっちがうの???



果汁100%ジュースならくだものを食べるのも  
ジュースを飲むのもいっしょ！いっしょ！

ほ～ほっほ～

くだものと果汁100%ジュースには大きな違いがあるのじゃ！  
知らないまま飲んでいると

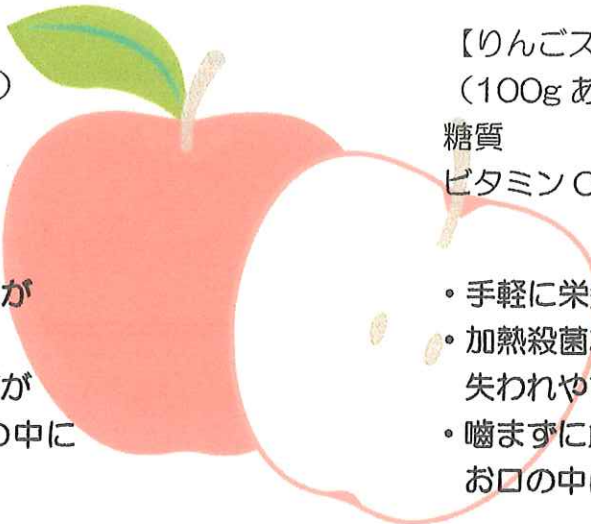
**おし歯になってしまうかもしれないぞ～**



たとえばりんごとりんごジュースの場合…

【りんご（皮つき）】  
（果肉 100g 当たり）  
糖質 16.2g  
ビタミンC 6mg  
食物繊維 1.9g

- 食物繊維やビタミンが多く含まれている
- よく噛むことでつばが  
たくさん出てお口の中に  
**糖質が残りにくい**



【りんごストレートジュース】  
（100g あたり）  
糖質 12.39g  
ビタミンC 3.15mg



- 手軽に栄養が取れる
- 加熱殺菌などの工程で  
失われやすい栄養素もある
- 噛まずに飲むため  
お口の中に**糖質が残しやすい**



ジュースを飲んだ後はお水やお茶を飲んで  
さっぱりさせるがよい

それなら簡単ね！

