１１月　うさぎぐみだより



岐阜市大門町１番地　聖徳保育園

朝夕は冷え込む日もあり、日中も外に出ると肌寒く感じるようになりました。寒暖差の激しい季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い、うがいをしっかり行っていきたいと思います。

先日の運動会では、たくさんの温かいご声援をありがとうございました。子どもたちは大きな行事をひとつ終えて、より一層「やりたい」「やってみたい」という気持ちが強くなりました。そんな子どもたちの気持ちを大切に見守っていきたいと思います。



☆寒さに向けて留意し、異常のある場合は適切に対応する
☆自然の中で身体を十分に動かしてあそぶ楽しさを味わう
☆保育士が仲立ちとして、友だちとの関わりをもちながらあそぶ

今月の予定

２日(月)　発育測定
３日(火)　文化の日
　　子ども虐待防止推進全国フォーラム
　　With ぎふ(年長児鼓笛参加)
４日(水)　誕生児写真撮影
７日(土)　園内外消毒
１０日(火)　すくすく親子教室
１１日(水)　記念写真撮影
１３日(金)　本堂参拝
　　くす玉持ち帰り
１４日(土)　園内外消毒
１７日(火)　すくすく親子教室
　　精華中学校職場体験
１８日(水)　誕生会
１９日(木)　中央中学校職場体験(～２０日)
２１日(土)　園内外消毒
２３日(月)　勤労感謝の日
２４日(火)　すくすく親子教室
　　保育参観
２５日(水)　避難訓練
２８日(土)　園内外消毒

子どもの成長を祝う七五三

１１月１５日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子どもの長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起のいい紅白飴となっているそうです。



お話の世界は心が育つ

小さい頃からお話の世界に浸っている子は、心が豊かに育ちます。絵本は絵からお話を読み取るもので、小さくてもいろいろなことを感じることができます。絵をじっと見ていると、文字以上に書いてある内容がたくさん見られます。そこが絵本のすばらしさです。

★絵本の読み聞かせで身につくこと★



①人の話を聞き取る力がつく。　②イメージを作る力ができる。
③想像力が育つ。　④言葉が豊富になる。
⑤親子のスキンシップがはかれる。⑥親子でのお話の楽しさが味わえる。

ぜひ、お子さんと共に絵本を楽しんでください。

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。

例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれているため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、予防に役立ちます。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気に過ごしましょう。



風邪予防

風邪予防の一歩として、手洗い、うがいを始めている子どもたちです。外から戻った時や食事の前など、お互いに言葉をかけ合い、予防の意識も高まってきました。ご家庭でも、早めの就寝や栄養たっぷりの食事で子どもたちをサポートしていただき、元気な体作りを進めていきましょう。

衣服の選び方



朝夕の気温差が大きくなってきました。気温や運動量などによって、調節のできる衣服の用意をお願いします。カーディガン、ベストなどがあると肌寒い時、楽に重ね着ができます。

すっきり出そう！うんちのお話

健康なうんちをすっきり出すために心がけたいのは、便のもととなる水分と食物繊維、腸内環境を整えるビフィズス菌や乳酸菌(ヨーグルト・しょうゆ・みそ)、善玉菌の餌となるオリゴ糖(ごぼう・玉ねぎ)をとることです。食物繊維には、水分を吸収して膨らみ、腸を刺激する「不溶性食物繊維(穀物類・豆・根菜)と、便をねばりのあるほどよい硬さにする「水溶性食物繊維(海藻・果物・納豆)」があります。適度な運動やマッサージは腸の刺激、排便のための筋力アップに効果的です。

子どもの姿





園庭で遊んでいると、きれいな落ち葉や木の実を拾っておままごとのごちそうに見立てて遊んでいます。自然物をあそびに取り入れることで、季節の草花に対する興味が広がっているようです。友だちとの関わりも増え、「〇〇ちゃん一緒にあそぼ」「いいよ」などと誘い合ったり、言葉のやりとりを楽しみながら、遊んでいます。