

2021年度 ろぜっと保育園

10月のおたより

<10月の予定>

10/16…運動会

10/22…誕生日会

10/29, 30…5歳児お泊り保育

10/13, 27…長子さんのリズム運動

10/1, 15…5歳児プールA

10/8, 22…5歳児プールB



園長 相馬範子

過ごしやすい季節になってきましたね。やっと新規コロナ感染者も下火になってきて、この秋は行事ができそうです。しかし、油断はできませんのでやっぱり縮小して行いますのでご協力下さい。

ただ今3~5歳児は運動会の競技の練習中です。昨年にも増して育ちの弱さとして感じるのは、子ども達の足腰の不安定なところ。とても元気はいいのですが、つま先をうまく使えていないようです。踏ん張る力を高めるためにも、色々な道をたくさん歩きましょう。

主任 武谷真未

7月プールに入れなかった分、9月末までねばって入ろうとしていましたが、急に涼しくなりましたね。毎日の朝散歩も、少し肌寒いです。

緊急事態宣言が解除され、少しずつ平穏な園生活に戻って行けば良いなと思っています。7,8,9月と何だかバタバタしていたので、ちょっとした(ちょっとじゃないかも)失敗を続けていた私…。現在自己嫌悪に陥っております。「人間なんだから失敗することだってあるさ」と自分に言い聞かせながら、仕事がんばります!

子育て支援

高く澄んだ空、キンモクセイの甘い香り、さわやかな秋風で気持ちの良い季節ですね。

子育て支援では、お友達の仕草を真似たり、ことばにならないことばで話かけたり、同じ世界を共有することを喜んでいるようで、一緒にいることが楽しいですね。私たちも同じ気持ちです。

0歳児 たんぽぽ組

段々と秋らしい風が感じられ、涼しくなってきましたね。9月は下旬まで暑い日があったのでそこを狙って、最後までプール遊びを楽しみました。たんぽぽ組のみんなは水が大好きで、「出るよー」と声を掛けると「出たくない〜」と泣いてしまう子もいるほどでした!毎日プールの準備をして頂き、ありがとうございました。

先日、初めて裏道散歩へ行きました。稲荷台小学校横の急な坂道を歩いたり、ハイハイしたり…歩ける子どもたちは30分近く寄り道をしながら歩いていました。これからもたくさん裏道散歩して歩く力をつけたいと思います。10月はハロウィンがありますね!どんな衣装をしようか、模索中です。楽しみにしててくださいね。

3歳児 ゆり組

2か月もの間、プールカードの記入や水着の準備、ありがとうございました。プールも終わり、段々と涼しい日が増えてきましたね。

今年度のうちに遠出散歩に行くことができることを願って、今のうちに歩く力を高めようと思い、10月はたくさん散歩をしようと思っています。坂や階段のある道に慣れて、清水ヶ丘公園や野毛山動物園に行くことができたらな、と思っています。

子どもたちは最近芋ほり遊びにはまって、「何して遊びたい?」と聞くと、芋ほり!と答え楽しんで遊んでいます。

1歳児 すみれ組

夏の暑い季節が終わり、10月に入り涼しく過ごしやすくなりましたね。最近では、保育園から少し歩いて坂道や階段のある道を通って裏道散歩をしています。

夏はなかなか暑くて戸外活動ができなかった分、秋は自然を散策したり、坂道や凸凹道など変化に富んだ場所を歩いたりしながら、散歩をたのしみたいと思います。

子ども達の「あった」「なんだろう」たくさんの興味・関心溢れる楽しそうな姿を見るのが楽しみです。

4歳児 ひまわり組

約2ヶ月間プールの準備、ありがとうございました!涼しくなり公園に行ける日が増え、子どもたちは喜んでます!

つい先日、戸外活動で「モクセイ公園」に行きました!すると、トンボが50匹以上飛んでいました。子どもたちが虫網を持ち、飛んでいるトンボを捕まえようと必死でした。しかし…動きが速くて捕まえるのに苦戦。まだ虫取り名人のなるのは難しそうです。

10月16日(土)は運動会です!6月頃から練習し始めたくも渡り、本番が楽しみです!また、11月5日(金)6日(土)は延期になっていたお泊り保育です。詳細は改めてご報告いたしますのでよろしく願いいたします。

2歳児 ぼたん組

9月に入り、涼しさを感じる日が多くなりましたね。毎日のように入っていたプール、毎日のお仕度、ありがとうございました!この夏を超えて、子どもたちは少し遅く、お兄さん・お姉さんになったと思います。

子どもたちの虫への興味はセミからバッタ、鈴虫、トンボなど秋の虫へと変わってきました。裏道散歩中に『リンリン♪』と聴こえると、『あれ鈴虫が鳴いている〜』と歌が始まります!虫やどんぐり、ねこじやらしなど自然のものが大好きなぼたん組。たくさん戸外活動の中で色々な興味、関心へと繋げていきたいです。

10月はクッキングしたいと思っています。

5歳児 ばら組

毎日、プールの準備をして頂き、ありがとうございました。この夏の間、全員が顔を水につけられるようになりました。次の清水ヶ丘プールでのプール教室が楽しみです。引き続き、プールの準備をお願いいたします。

10月16日は運動会、29日はお泊り保育…と10月は行事が目白押しです。運動会までの2週間で、できる技を組み合わせた連続技を練習して、披露したいと思います。それから親子リレーを行う予定ですので、楽しみにして頂けたらなあとと思います!お泊り保育は山登り!歩行力が高まるように起伏のある道を歩きこんでいきます。保護者の皆様には、たくさんお願い事をしてしまうと思いますが、ご協力いただくと嬉しいです。よろしく願いいたします。

給食だより 10月



*新米の季節です



昔から日本人の主食であったお米、食の多様化によりお米の消費量は年々減少傾向にあります。今から約30年前程昔は、食事からとるエネルギーの約半分をご飯からとっていました。その後、肉類や卵・乳製品などの摂取量が増え、ご飯からのエネルギー量は全体の1/4程に減ってしまいました。生活習慣病やメタボリックシンドロームなどといった言葉が聞かれるようになったのも、食生活が和食から洋食へと変化したことと大きく関係があります。

お米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良く、飽きずにバランスよく美味しく食べることができます。また美味しいだけではなく、お米の炭水化物は体内でブドウ糖へと変わり脳の唯一のエネルギー源となります。もちろんその他にもたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素も含んでいます。保育園では完了食以降は七分搗き米を使用していて、栄養価が精白米よりも高いお米です。

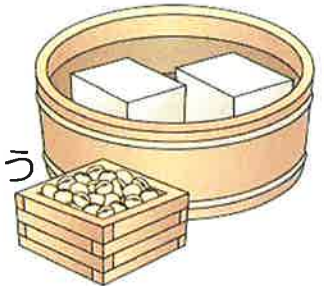
《新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？子》

お米を炊くことは最もシンプルな調理。ご飯は食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。新米を炊いて味わうことでいつものお米の味との違いが分かると思います。「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せてあげてください。



*10月2日は豆腐の日

語呂合わせから「10(とう)」と「2(ふ)」で「豆腐(とうふ)の日」と日本豆腐協会が制定したそうです。豆腐の日とすることで、もっと豆腐を食べてもらいたい、豆腐に親しみを持ってもらいたいという思いを込めているそうです。実は毎月12日も日本豆腐協会によって「豆腐(とうふ)の日」と制定されています。由来は



「10(とう)」と「2(ふ)」からきています。1年に一度しかない「10月2日」だけでなく、もっと豆腐を身近な食べ物と感じてほしいという願いがあるそうです。

*今月のレシピ 《豚肉のママレード焼き》 大人2人分

豚肩ロース 200g ママレードジャム 大さじ3・大さじ1 醤油 大さじ2

- ① 豚肩ロース肉を食べやすい大きさに切る
- ② ジャム大さじ4と醤油大さじ2を混ぜ合わせて、豚を20分ほど漬け込む
- ③ 焼く前に漬け込んだ肉にママレードジャムをからめる
- ④ 180℃のオーブンまたはフライパンで焼く

柑橘の爽やかな風味が口に広がる豚肉の照り焼きです。ぜひ、お試しください！

鶏肉でも美味しく作ることができますよ！

*給食室から

食欲の秋というので子ども達の食への意欲がわくかと思いきや、夏の暑さの残りなのか、朝晩の冷え込みのせいで体調不良なのか、思っていたほどよく食べる子がいないように感じています。はたまた実は味付けの問題なのか、おいしいもっと食べたい！と思えるような給食を提供できるよう頑張ります。なかなか思うようにクッキングしたり食材に触れたりするのが難しいですが、できることから食育へ取り組んでもいこうと思います。





気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは元気からだを動かしています。コロナウイルスも感染者数が減ってきてはいるものの、まだまだ注意が必要です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力・感染症に対する免疫力をつけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、「見え方の異常」にも注意が必要です。

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返しています。

目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう

視聴覚検査

3歳児（ゆり組）を対象に、目と耳の異常をできるだけ早くみつけ、適切な治療につなぐための調査を実施します。調査票を配布されたら、お家で検査をして最後のページを

10月5日まで

に園へ提出してください。

インフルエンザの 予防接種が始まります

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

例年10月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

