

10月の園だより

朝夕のさわやかな風に、深まりゆく秋を感じられるようになりました。

運動会まであと少し。みんなで力を合わせてがんばることや集団で行動する楽しさを体験しながら、心も体もよりいっそう成長していけるよう、取り組んでいきたいと思ひます。

保育目標

- ◎季節の移り変わりに目を向け、秋の身近な果物、作物、花、虫などに興味や関心を持ち、自然の豊かさ、美しさを感じ取る。
- ◎戸外活動を通して体力増強、運動能力の発達をはかる。

保健目標

- ◎戸外で元気に遊び、運動の後は休憩をとる。
- ◎朝夕の気温の変化に応じて衣服の調節をする。
- ◎食事前の手洗いを丁寧にする。
- ◎なんでもよく食べる。

10月の行事予定

| | |
|--------------|----------------|
| 6日(土) 運動会 | 24日(水) 手話 |
| 10日(水) お誕生日会 | 25日(木) キッズサッカー |
| 18日(木) 避難訓練 | 26日(金) 布団返し日 |
| 22日(月) 法話 | 31日(水) 身体測定 |



お知らせ

10月2日(火)午前 11 時 30 分

さくら組さんが久慈河南地区敬老会のアトラクションに出演します。会場は久慈グランドホテルです。

10月6日(土)午前9時~

うんどうかい

保護者や祖父母の方々の競技もありますのでどうぞご参加ください。プログラムは後日お渡しします。

※雨天の場合は三船十段記念館で行います。その際の詳細については、別途ご案内致します。

おねがい

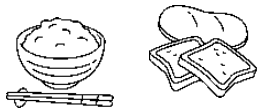
そろそろ衣替えの時期です。子どもたちが着替えをしやすいようにお子さんのサイズに合った衣服の点検と補充をおねがいします。



バランスのよい食事で元気な体をつくろう!

炭水化物を十分に とりましょう

寒くなると、エネルギーを使う量が増えます。エネルギーのもととなる炭水化物を朝食からしっかり食べましょう。



たんぱく質をたっぷり とりましょう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高め、体をあたためてくれる栄養素です。不足すると、体力が落ちてしまうので気をつけるようにしましょう。



抵抗力をつけるビタミンA、 ビタミンCをとりましょう

かぜなどのウイルスは、口や鼻の粘膜から体に入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くし、かぜのウイルスの侵入を防いでくれます。

ビタミンCは、体の抵抗力をつけ、病気にかかりにくくしてくれます。

