



日に日に秋が深まり、気持ち良く感じられる季節となりました。

先日はお忙しい中、運動会にお越し頂きありがとうございました。天候にも恵まれ、保護者の方と一緒に子ども達もニコニコと嬉しそうな表情をしていたのがとても印象的でした。

これから段々寒くなるにつれ、風邪やインフルエンザなど流行すると思います。体調管理には十分お気を付け下さい。

園長

きぐみ

運動会ではにこにこ笑顔で入場行進ができ、かけっこや親子競技ではおうちの方と一緒に楽しめていましたね。運動会を終えてからも、子ども同士で「いくよー！ヨーイドン！」とごっこ遊びに展開していました。子ども達にとって楽しい思い出となっているのなだあと嬉しく思いました。

ももぐみ

運動会のかけっこでは、お父さんお母さんの元へ早く行こうと一生懸命走る姿や、クラス競技ではジャンプやお友達にタッチする姿など、子ども達の成長を感じました。今でも競技で使った階段をジャンプしたり、マットと一緒に使ったりして楽しく遊んでいます。

あかぐみ

運動会ではハチの衣装に変身した赤組さん。練習のときからみんな喜んで衣装も着てくれました。本番でお父さん、お母さんと一緒に参加した姿は、とても嬉しそうで可愛かったですね。

最近、「森の音楽家」の歌に合わせて太鼓を叩いたり、どんぐりのマラカスをみんなで鳴らしたりして音遊びを楽しんでいます！



あか組



もも組



き組



11月の行事予定
 7日 川西町防災訓練
 27日 発表会予行演習

給食だより

急に朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。もうすぐ本格的な寒さがやってくる。この時期に少しずつ体力をつけていきたいですね。

★旬の食べ物ってすごい！★

- ① 一年で最もおいしくなる
- ② 一年で最も栄養価が高く、しかもその季節の体に必要な栄養がたっぷり。

～旬の食材を使ったレシピ～ (れんこん入りハンバーグ)

<材料> 子ども 1人分

- ・鶏ミンチ肉 50g
- ・れんこん(すりおろす) 20g
- ・たまねぎ 17g
- ・にんじん 8g
- ・みそ 2g
- ・牛乳 2.5cc
- ・パン粉 3g
- ・片栗粉 0.5g

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
- ②すべての材料を混ぜ合わせて俵型(小判型でも○)にしてフライパンで両面を焼く。



花粉症などアレルギー症状を和らげる効果など。ビタミンやミネラルなど、美容にも健康にも役立つ栄養成分が たっぷりの「れんこん」を使ってハンバーグを作ってみて下さいね！！

【朝食と五感の関係】

朝食を食べるとき「今日のご飯は白いなあ」「今日のご飯も柔らかいかな」「おいしそう」など、色々なことを感じたり考えたり、また匂いを嗅いだり味わったり。朝食をとることで視覚など五感が働き体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。



★風邪やインフルエンザに気を付けましょう★

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザや風邪などに感染する子どもが増えてきます。

元気に過ごせるように日頃から気を付けましょう。

- ♪ うがい手洗いをしましょう
- ♪ 室内の温度や湿度に気を付け定期的に換気をしましょう
- ♪ 早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう
- ♪ しっかり食べて体力をつけ、免疫力をアップすることで病気に感染しにくい体づくりをしましょう。



社会福祉法人 浩福会 桃山保育所
〒763-0091 丸亀市川西町北 998-1
電話:0877-35-7068 FAX:0877-35-7066