



日に日に秋が深まり戸外遊びが気持ちよく感じられる季節となりました。桃山保育所の子どもたちは体を動かす遊びを中心に0, 1, 2歳児の年齢、月齢に合わせて天気の良い日にはお気に入りのコースに散歩に出かけ秋を感じています。11月7日は、暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に北風も冷たくなって冬がやってきます。

季節の変わり目、保護者の皆様も風邪などひかないようにお過ごし下さい。

園長

きぐみ

今月はみんなが楽しみにしていたいもほりをしました。お友だちと協力して、つるを引っ張りながら「よいしょ、よいしょ」と掛け声、抜けたときには「すっぽーん！」と表現して大喜びでした。室内あそびでは、「一緒にあそぼー！」と友だちを誘って仲良くあそぶ姿がさらに増えてきました。お医者さんごっこや、お店屋さんごっこも役になりきってあそぶ様子がにぎやかでとても楽しそうです。また、最近は涼しくなり散歩にも出かけています。車がくると「ストップ！」の合図で道路の端っこへ自分で寄り、じっと車が通りすぎるのを待つことができるようになったきぐみさんです。

ももぐみ

「オ～バ～ケ～」が気になって仕方ないももぐみさん。オバケの絵本が始まると目をキラキラさせながら聞いています。小さなオバケの絵を棚やティッシュの後ろに隠しておく、毎日「おった！」と覗き込んでいます。指先が器用になり、クレヨンやシール貼りが上手になってきました。ハロウィンの製作では「あか！」「あお！」と言いながら好きな色のクレヨンで絵を描いたり、ジャコランタンの目や口を自分の思う場所に貼ったりして個性あふれる作品が出来上がりました。

あかぐみ

まった、まった運動会！！子どもたちにとって初めての経験でした。朝夕の温度差により咳や鼻水が出ている子もいましたが、みんな元気に楽しむことができました。一つ一つ経験を重ねることで自信がつき表情も豊かになって友だちにも興味をもてるようになりました。これからは散歩が楽しい季節です。秋の風を感じながら秋の自然物に触れることでまた一段と成長することでしょう。そして食欲の秋！様々な味に慣れ食べる意欲や楽しさをみんなで味わえたらと思います。



たのしかったね！おいもほり！



2日(火) お弁当の日

19日(金) 音楽教室

24日(水) 誕生会



秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り元気いっぱい秋を満喫しましょう！！

今月の旬の食材

さといも・・・いも類の中では低カロリー、低糖質な食材です。食物繊維やカリウムなどの栄養素も多く含まれ、美容・健康面の効果が期待できます。そんな栄養たっぷりのさといもを使ったおすすめレシピをご紹介します。

🌸 11月の簡単クッキング 🌸

【里芋のひき肉あんかけ】

材料(二人分)

・鶏ひき肉	80g	・さといも4個(250g)	
○しょうがチューブ	1cm	●片栗粉	小さじ1/2
○しょうゆ	大さじ1	●水	小さじ1
○酒	大さじ1	サラダ油	小さじ2
○砂糖	小さじ2		
○みりん	小さじ2		

① 材料を切る

里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切って鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて弱火にかけ、沸騰したらざるに上げ、水洗いする。

② 煮る

鍋にサラダ油とひき肉を入れて中火にかけ箸でひき肉がボロボロになるよう炒める。水150ml(分量外)と○印を入れて15分位煮る。●印をボールに混ぜ、鍋に回し入れてとろみがついたら火を止める

お知らせ

アレルギーのある園児には給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。
尚、献立内容、おやつについては食材の入荷状況により変更する場合があります。



朝晩と、日中との寒暖差が大きくなってきて、子どもたちも体調を崩しやすくなっています。

気温が下がるにつれて空気が乾燥し、冬に多い感染症が流行しやすい季節になりました。

手洗いうがいの習慣や、衣服の調整などをして風邪の予防を心がけましょう。



かぜの予防

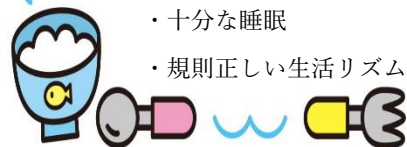
かぜは接触感染、くしゃみなどによる飛沫感染や空気感染でうつるとされていますが、ウイルスをなるべく体内に入れない日常生活の工夫で予防することができます。

- ・手洗い、うがい
- ・汗をかいたらすぐに着替え
- ・部屋の加湿と換気
- ・バランスの良い食事
- ・十分な睡眠
- ・規則正しい生活リズム



下痢をした時

- ・下痢便の状態や色を観察したり、血が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明が出来るようにしましょう。
- ・水分不足による脱水症状を起こす危険性があるので水分補給は十分に。
- ・乳児は母乳、ミルクの量はいつもと同じように。うすめる必要はありません。離乳食は消化のよいものを心がけましょう。
- ・幼児はやわらかいご飯、うどん、脂肪の少ない魚、茶碗蒸し、スープなど消化のよいもの。
- ・子どもの胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は周囲への感染を防ぐために迅速に処理しましょう。



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