



# ももやまだより 10月 No.90



ようやく穏やかな秋がやってきました。子どもたちは、園庭遊びやお散歩で戸外へ元気に出かけています。そして、まもなく運動会。親子で楽しく体を動かしたり、かけっこやジャンプ、あんよやハイハイが上手になった姿を見ていただいたりしながら、ぜひ子どもたちの成長を感じてくださいね！ 園長

## あかぐみ

少しずつ過ごしやすい気候になり、戸外で遊べる時間も増えてきました。園庭のすべり台を滑ったり、手押し車を押して歩いたり、ハイハイで探索活動を楽しんだりたくさん体を動かして遊び、元気いっぱいのあかぐみさん♪たくさん遊んだ後は、美味しい給食をみんなあつという間に完食しています😊

今月はたくさんの秋の自然に触れ、子どもたちと一緒にいろいろな発見をしながら戸外遊びや散歩を楽しんでいきたいと思います★



## ももぐみ

初めての運動会！！運動会の練習では、友達と手を繋いで行進したり「よーいピッ」の笛の合図でかけっこしたりと初めての事ばかりだけど一生懸命頑張っている姿を当日もぜひ見てもらえたらいいな～◎楽しみにしててくださいね！少しずつ涼しい日が増え、園庭でもトンボやバッタ、コオロギの姿を見つけ興味津々の子ども達。観察したり、触ってみたりと秋の訪れを楽しみにしています☆

## きぐみ

9月は月見団子作り、芋掘り、どんぐり拾いと楽しい行事が沢山でした◎どんぐり拾いでは、早くタクシーが来ないかと保育室の窓の外を何度も確認…タクシーが見えた時のキラキラした目に、あの表情♥とっても可愛らしかったです◎丸亀城にはたくさんのどんぐりが落ちていて、みんな夢中で拾って袋いっぱいになりました！また運動会に向けて練習を頑張っているきぐみさん♪去年とは違った姿を見ていただけるのではないかと期待しています◎本番も元気いっぱい頑張ろうね！！



## 「さつまのおいも」

今月の  
おすすめ絵



- 6日(金) 引き渡し訓練
- 7日(土) 運動会
- 11日(水) お芋パーティー
- 18日(水) 誕生会
- 23日(月) 芸術士3回目(きぐみ ももぐみ)
- 27日(金) ハロウィンパーティー



人間のように土のなかで暮らしている、おいもたち。何やらみんなトレーニングをして、体を鍛えているようです。何のためかって？ それは、いもほりにきた子どもたちと、ある勝負をするため！いもたちの意外な(?) 日常の光景と、来たる日のために生真面目に準備する姿が、おかしいやらかわいいやら。さてさて、どんな勝負なのか、そして気になる勝敗は？ 絵本を読んでのお楽しみ！



## ほけんだより



夏の暑さも和らぎ過ごしやすい季節になりました。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い、うがいを励行し、体調を崩さないよう免疫力を高め、病気に負けない元気な身体を作っていきましょう。

### 10月10日は目の愛護デー

生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並の1.0くらいになるのが、6歳頃と言われています。子どもは視力に異常が生じていても自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

…こんな時は心配です…

- ・目を細めている
- ・顔を傾けて見る
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている
- ・片目で見る
- ・まぶしがる

### インフルエンザ予防接種について

風邪よりも症状が重く感染力も強いインフルエンザ。0,1,2歳児がかかると肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けることでその感染症にかかりにくくなったり重症化を防いだりする効果が期待できます。

#### ・接種の方法は？

生後6か月から受けられます。大人は1回接種。13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーのある子は医師と相談しましょう。

#### ・いつ頃受けた方が良いの？

通常、流行期間が12月～3月です。それまで免疫をつけておきたいので1回目は10月頃に、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

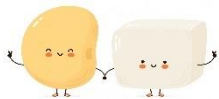


## 給食だより



いよいよ本格的な秋の始まりです。過ごしやすい気候で子ども達の活動量も増え、心身ともに成長する時期でもあります。その反面、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすくなりますので、栄養豊富な旬の食材を食べて十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。

### 今月の旬の食材



### 新米をたべよう！

ご飯は栄養バランスに優れています。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食でご飯を食べると腹持ちが良く、ブドウ糖を長時間人渡って安定して脳に送ることができます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり甘い香りが特徴です。

#### 【今月の旬の食材】きのこ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良くどんな料理にも合う優れたものです。またキノコはカリウムが多いため、体内の塩分排出を促してくれます。

- シイタケ・・・免疫力をサポート
- エリンギ・・・食物繊維、ナイアシンが豊富
- エノキタケ・・・天然アミノ酸が豊富



★保育所の菜園で収穫したさつまいもは、日々の献立やおやつ作りに取り入れていきたいと思えます。

※尚、献立内容、おやつについては食材入荷状況により変更する場合があります。

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  
☎ 0877-35-7068 FAX 0877-35-7066