



ももやまだより 10月

No. 102



暑い夏が長く続きましたが、保育室にいる鈴虫は「リーンリーン」と涼しげに羽を鳴らしています。これから、秋の自然にふれ、戸外で思いっきり体を動かして遊びたいと思います。まずは運動会。親子で楽しい時間をお過ごしくださいね。
園長

あかぐみ

身体を動かすことが大好きなあかぐみさん。好奇心旺盛でいろいろなことに興味を持ち、探索活動が日増しに活発になっています♪9月下旬の涼しい日には、立ち乗りバギーや4人乗りベビーカーで散歩に出かけました。猫じゃらしなどの草花やバッタなどの昆虫に触れたり、見たりとワクワク・ドキドキの連続のようです☆これからも色々な遊びを通して、たくさんの経験が出来るように楽しみたいと思います♪



ももぐみ

もうすぐももぐみさんにとって初めての運動会です😊「よーいどん！」の合図でかけっこをしたり音楽に合わせて体操をしたりと、運動会に向けての取り組みを行うなかで体を動かして遊ぶことを楽しんでいます。当日はどんな姿が見られるのか、ぜひ楽しみにしててくださいね♪残暑が厳しくまだまだ暑い日が続いていますが、戸外遊びや散歩に出かけ秋探しを楽しんでいきたいです。

きぐみ

9月初旬にももぐみさんと一緒に半分に分かれてモーヴィに行ってきました。広い施設内を思いっきり走りまわったり、体を動かして遊んだのでとても嬉しそうでした。帰りのバスの中でも「また行こうね」「また来ようね」と言う子もいたので、またどこかにお出かけできたらいいな～と思っています。さて、きぐみさんにとっては桃山保育所、最後の運動会！とても暑い中、本当に練習をよく頑張ってくれています♪昨年度より成長した姿を見てもらえ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♡



「おいもさんがね…」

今月の
おすすめ絵



- 4日(金) 引き渡し訓練(15:30~17:00)
- 5日(土) 運動会
- 10日(木) 誕生会
- 15日(火) お芋パーティー
- 21日(月) 丸亀こどもデー
- 31日(木) ハロウィンパーティー



おいもさんたち、じめんから顔をだしました。つるを力いっぱいひっぱったら…「すっぽーん！」ごろごろ坂をころがって水におちてしまいました。「ひゃ～つめたい！」そこで登場するのが、待ちましたのお馴染みの決めゼリフ。「しんばいごむよう！」さて、今回このゼリフを言っているのは誰なのでしょう…？楽しい言葉でテンポ良く進むお話と、鮮やかなピンクが愛らしいおいもさんたちの大活躍ぶり。今回も存分にとよたかずひこワールドをお楽しみください。



ほけんだより



10月10日は目の愛護デーです

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。

正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

あんぜんだより

体のバランスが悪く運動機能も未発達な子どもたちは、何度も転んだりぶつかったりしながら成長していきます。とはいえ、命にかかわるような怪我は絶対に防がなければなりません。事故が多発するのは、外だけでなく家の中でも。子どもの目線で、家の中を見る習慣をつけましょう。

おうちの中の 事故防止

転落防止

- 窓下やベランダの柵のそばに、足場になるものを置かない
- 階段にチャイルドガードを取りつける
- 家中で子どものそばを離れるときは、窓を閉めて鍵をかける
- 階段に手すりや滑り止めをつける
- ベランダや出窓などを遊び場にさせない



水の事故防止

- 入浴するとき以外は浴槽に水をためない
- 浴槽にはかたくて丈夫なふたをしておく
- 保護者の洗髪などは、頻繁に声をかける
- 洗濯機のふたを閉めておく

やけど・感電防止

- 台所の出入りにチャイルドガードを設置
- 蒸気の出るもの、熱いものを手の届く所に置かない
- テーブルクロスを使用しない（引くとテーブル上のものが落下する）
- ドライヤーやアイロンを出したままにしない
- 使わないコンセントにはカバーをつける



窒息防止

0 歳

- うつぶせ寝をさせない
- 顔が沈むやわらかい寝具を使わない
- ベッドと壁をくっつける
- ベッドガードを使わない
- ベッド上に着替えやぬいぐるみを置かない

1 歳～

- ひものついた服は、ひもを抜くか、短く結ぶ
- ブラインドのひもなどは、短くまとめる
- ドラム式洗濯機はチャイルドロックをかける

給食だより

ほんの少しですが暑さも落ち着きはじめ、秋本番となってきました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなる季節でもあります。朝・昼・夕と三食食べてバランスよく栄養を摂りましょう。また、秋は様々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特に芋類・きのこ類・根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つと言われています。

今月のおススメ食材 ~さつまいも~

食物繊維が豊富でビタミンB・C・E、カリウムも含まれるなど栄養バランスにすぐれた食材です。特にビタミンCはさつまいも1本でりんごの5倍以上だそうです。従来ビタミンCは加熱に弱いですが、さつまいものビタミンCは他の野菜と比べ熱に強い為、調理の幅も広がります。また、栄養を多く含む皮も一緒に食べるのがおすすめです。



まるで焼き芋!?なスイートポテトレシピ

<材料>約15個分

- ・さつまいも(中) 1本(250g) ・砂糖 20g ・無塩バター 15g
- ・豆乳または牛乳 30g(量は調節してください) ・紫芋パウダー 約10g

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき適当な大きさに切り10分ほど水にさらす。
- ② さつまいもを茹でるか、蒸すか、レンジで柔らかくなるまでチンし、熱いうちに潰し、砂糖とバターを加えて混ぜる。
- ③ 豆乳は量を調節しながら混ぜる。(成形できるくらいのなめらかさ)
- ④ さつまいもの形に丸める。(1個30g程)
- ⑤ 紫芋パウダーをまぶす。(茶こし等でふるいながらコロコロするとまぶしやすい)
- ⑥ 180℃のオーブンで15分程焼いたら出来上がり♪



お芋ほりのときの3時のおやつにはこんなスイートポテトを作ってみました。お家で作る時、紫芋パウダーがない場合は好みの形に成形し、艶出し用に上から卵黄を塗って焼くとよいです☆ さつまいもは1カ月をめどに追熟させると甘味が増すといわれているため、お芋ほりのさつまいもを使い10月、桃山保育所ではみんなでスイートポテト作りに挑戦してみようと思います。



★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っています。



※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