



令和2年10月 上鳥羽保育園
 [携帯電話] 080-2415-1581
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>



澄んだ空にトンボが飛び、通り抜ける風も時折ひんやり感じられるようになりました。この涼しい風が、もうすぐ真っ赤な秋を運んでくれるでしょう。食欲の秋、スポーツの秋とばかりに秋は子ども達の元気をますますかきたてる季節のようです。

たくさん秋を感じながら楽しい毎日をご過ごしていこうと思います。



中止の行事

- ・老人会交流 クリスマス会
 - ・餅つき
 - ・ゆり組 味噌作り
- ※今後の行事につきましては詳細が決まり次第、随時お知らせします。

お知らせ

【幼児体操教室参観日 ミニ運動会】

日時：10月19日（月）
 ばら組・・・ 9時30分～10時10分
 ゆり組・・・ 10時20分～11時
 ふじ組・・・ 11時10分～12時
 場所：鍋が淵公園 雨天：遊戯室

*子ども達の楽しんでいる姿をご覧ください。
 *親子競技も予定していますのでご参加下さい。



【今後の予定】

- ・11月7日(土) 生活発表会
- ・12月9日(水) 乳児検診

メールでの連絡体制について

今後の連絡方法として、緊急時にメールの配信方法を取り入れていきたいと思っております。
 まだ、メール登録されていない保護者の方は、登録をお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
			1 消防車見学	2	3	4
5 体操教室	6 ゆりふじ組 八瀬野外 保育センター	7 歯科検診 避難訓練	8	9	10 創立記念日	11
12 体操教室	13	14	15 幼児 身体測定	16	17	18
19 体操参観	20 乳児 誕生日会 身体測定	21	22 生活発表会 リハーサル	23	24	25
26	27	28	29	30	31 大研修会	

お知らせ

ばら組担任 市園萌夏
 11月より産休に入ります。ばら組担任は黒飛亜里紗になります。
 宜しくお願い致します。

【9月の園に対するご意見は0件でした】



給食だより



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。



子どもと新米を炊いてみよう！

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、一気に水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



ビタミンCと食物繊維がたっぷり！

歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝い料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキと歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

保健だより



目を大切にしましょう！

10月10日の数字を右に90度回すと1が眉毛、0が目のように見えるから愛護デーとなりました。目を大切にしましょうという日です。

きちんと見える目になるまでの課程

生まれてからの視力は、ぼんやりしている状態ですが、いろいろな物をみていくことで視力が発達していきます。6歳ぐらいまでに大人と同じくらいにほぼ見えてきます。

- *赤ちゃん：明るさがわかる程度
- *3歳頃：ほぼはっきり見える。動く物を追いかける。
3歳児検診では視力0.5あるか見ます。
- *6歳頃：大人とほぼ同じくらい。
1.0くらい見える。

目がきちんと見えているかチェックしよう！

- テレビを見る時、前へ前へと近づく
- 目を細めて見る
- 顔を斜めにして見る
- 片目をつぶって見る
- よく物にぶつかる

目を大切にするために心掛けたいこと

- ① 明るいところで、テレビや本など見ましょう。
- ② テレビ・ゲームは時間を必ず決めましょう。
- ③ 寝る部屋は暗くして眠りましょう。
- ④ 前髪が目に入らないようにしましょう。
目に入る場合はピンや短く髪を切りましょう。

今月のねらい

もも組

- ・ 戸外に出掛け、秋の自然を身近に感じる。
- ・ 友達との遊びを通して触れ合う事や一緒に遊ぶ楽しさを知る。
- * 散歩 * 運動遊び



きく組

- ・ 音楽遊び・リズム遊びを通して伸び伸びと表現することを楽しむ。
- ・ 戸外遊び、散歩に出掛け秋の自然に触れる。
- * 散歩 * ごっこ遊び

ばら組

- ・ 秋の自然に触れ、興味関心を持つ。
- ・ 簡単なルールのある遊びや身体を十分に動かす。
- * 運動遊び * 散歩 * ごっこ遊び

ゆり組

- ・ 戸外や散歩に出掛け、季節を感じる。
- ・ 運動遊びを通して、自信をつけていく。
- * 散歩 * 劇遊び * 運動遊び * 音楽遊び



ふじ組

- ・ 戸外遊びや散歩に出掛け秋の自然に触れる。
- ・ 運動遊びを通して体幹を養う。
- ・ 友達と協力して発表会へ向けての取り組みをする。
- * 散歩 * 劇遊び * 表現遊び * 運動遊び