



10月の保育所だより

令和6年10月1日 風早保育所

暑さもようやく一段落し、秋の匂いや気持ち良い風を感じられるようになりました。子どもたちは園庭のトンボやバッタを追いかけたり、フウセンカズラやアサガオの種取りを楽しんだりする中で、秋の訪れに気付いている様子です。おうちの周りでも、ぜひお子さんと一緒に秋を探してみてくださいね。

10月の行事予定

- 1日(火) 身体計測
- 2日(水) 園庭開放・内科検診 13:00~
- 3日(木) 歯科検診 13:00~
- 8日(火) 避難訓練
- 19日(土) みんなでにこにこフェスティバル
- 22日(火) お楽しみ会
- 23日(水) 不審者対応訓練
- 24日(木) サロン参加 11:00~
- 25日(金) 遠足・交通安全指導

お知らせとお願い

- ★2日(水)に内科検診、3日(木)に歯科検診があります。お休みされた場合は、後日、受診していただくことになりますので、なるべくお休みされないようお願いします。
- ★25日(金)は遠足です。足に合った靴、動きやすい服装での登所をお願いします。また、前日は早めに寝てしっかり睡眠を取り、朝ご飯もしっかり食べて、元気いっぱい登所してくださいね。
- ★10月から衣替えです。幼児組は制服を着て登所しましょう。
- ★保育所をお休みされる時は、ルクミーまたは電話で必ず連絡してください。

みんなでにこにこフェスティバル 楽しみだね！



19日の『みんなでにこにこフェスティバル』に向けて、活動を進めています。この『みんなでにこにこフェスティバル』という名前も、青組が中心となってアイデアを出し合い、決定しました。6月の『スポーツフェスティバル』でおうちの方と一緒に体を動かしたことが思い出に残っている子どもたちは、発表会もおうちの方と一緒に楽しみたい！という思いを込めて『みんなで』という言葉を入れたようです。

「おうちの人にどんなことを見てもらいたい？」と聞くと、「歌」「楽器」などの意見が出ました。中には、「絵本をつかって見てもらいたい」という声も！子どもたちの「やってみよう」をどんどん取り入れ、笑顔いっぱいの『みんなでにこにこフェスティバル』にしていけたら良いな、と考えています。お楽しみに♪

今月の目標
なんでもたべよう



☆22日(木)は誕生会です。
ごはんはいりません。箸だけ
持ってきてください。

☆25日(木)は遠足です。
おかず入りのお弁当と、水筒
をお願いします。子どもさん
に合わせた量のお弁当をお願
いします。おやつは、保育所
で用意します。

☆18日(金)は市制50周年
記念東広島給食です。酒祭り
に因んで美酒鍋になっていま
す。

3歳以上児 栄養目標量 574kcal

エネルギー 542kcal

タンパク質 21.5g

食塩 1.5g

3才未満児 栄養目標量 475kcal

エネルギー 528kcal

タンパク質 20.3g

食塩 1.4g



2024年10月
東広島市立
風早保育所



日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	か	さかなのかれーふりったー だいこんとベーこんのすーぷ ばなな	ばなな	にんじんゼリー
2	すい	みーとぼーのりとまとしちゅー つなさらだ みかん	ぼーろ	おにぎり
3	もく	いそとじうどん こーるすろーさらだ りんご	びすけっと	ばななけーき
4	きん	げんきだんご とうにゅうすーぷ ばなな	せんべい	ぷりん
5	ど	いりどうふ はるさめさらだ ぱいんかん	くっきー	せんべい
7	げつ	にくどうふ しそふうみあえ りんご	うえはーす	まっかなあきおにぎり
8	か	あげどりのごもくあえ れもんふうみのさっぱりさらだ なし	くっきー	ふる一つさんど
9	すい	さかなのこうそうやき とうふのみそしる みにゼリー	ぼーろ	ふかしいも
10	もく	すーぷかれー まめさらだ ばなな	ばなな	ぶどうゼリー
11	きん	めんちかつ やさいこーんすーぷ りんご	みにゼリー	むしぱん
12	ど	にくじゃが おかかあえ ぱいんかん	せんべい	くっきー
15	か	ごもくらーめん ひじきのごままよさらだ みかんかん	びすけっと	ここあすなっく
16	すい	やきさば とうふとやさいのにももの ばなな	みにゼリー	どーなつ
17	もく	ふきよせに かきなます りんご	ぼーろ	かぼちゃのちゃきんしぼり
18	きん	びしゅなべほいくしよふう ごまあえ りんご	くっきー	わかめおにぎり
19	ど	みんなでにこにこふえすていばる		
21	げつ	なまあげのみーとそーすやき かぼちゃさらだ ばなな	ばなな	すいーとぽてと
22	か	おたのしみめにゅー	せんべい	ふる一つよーぐると
23	すい	ぱんはっぼう みねすとろーね ゼリー	くっきー	りんごのけーき
24	もく	くりーむすばげてい こまつなさらだ なし	うえはーす	ほっとけーき
25	きん	あきのえんぞく		
26	ど	にしめ わふうさらだ みかんかん	びすけっと	せんべい
28	げつ	あげさかなのあんかけ かぼちゃとにんじんのかるてんすーぷ ばなな	ばなな	ふれんちとーすと
29	か	くらしっくおーろらどり ぱすたさらだ ぱいんかん	ぼーろ	まかろにあべかわ
30	すい	ぶたどん もずくあえ みかん	くっきー	はっしゅどぽてと
31	もく	とりにくのねぎみそかけ すましじる りんご	びすけっと	ぱんぷきんすーぷ ぱん



ほけんだより 秋号

令和6年10月 風早保育所

秋風が心地よく吹き、子どもたちは、園外へ散歩に出たり、戸外を元気にぱい走り回っています。しかし、この時期は気温の差も大きく、鼻水や咳の出始めたお子さんや、じんましん、下痢の症状も見受けられます。これから気をつけたいのは、風邪やコロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症です。手洗い・うがいを丁寧にして予防しましょう。10月は衣替えの季節です。気温や体調を見ながら衣服の調整をし、薄着の習慣をつけるなど、丈夫な体作りをしていきたいと思います。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



正しい手洗いを



手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらと付き合うことが、子どもの成長に悪影響を与えることがわかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言葉の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

① 2歳以下の子どもには、長時間見せない!

内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる

② つけっぱなしにはNG! 見たら消す!

③ 乳幼児に一人で見せない!

大人がいつしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。

④ 授乳中、食事中は消す!

⑤ 乳幼児にも、つきあい方を教える。

見終わったら消すこと。連続して見続けないこと

⑥ 子どもの部屋に置かない。



いろいろな物を見せよう!

いろいろな距離の物を見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めよう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を!



1日
2h



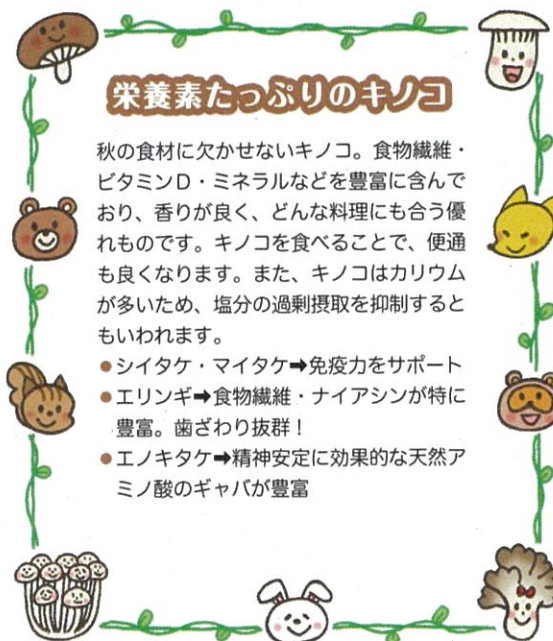
連続テレビ30分まで
連続スマホ15分まで



食育だより 秋号

2024年10月
東広島市立
風早保育所

朝晩だいぶ涼しくなってきました。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。3食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。今の時期は多くの食べ物が収穫される「実りの秋」でもあり、また「食欲の秋」でもあります。旬の食べ物は、栄養をたっぷりふくんでいます。バランスよく何でも食べて元気にすごしましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

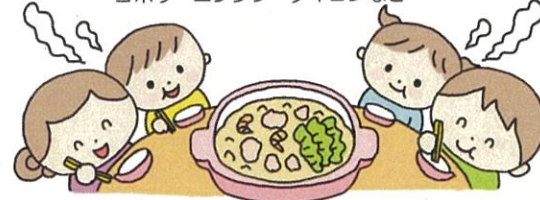
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



にんじんしりしり

ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

〈材料〉大人2人分

にんじん	120g
ごま油	小さじ1
ツナ缶	20g
砂糖	小さじ1+1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。

