保育園部　園だより

ぽーしゃな 10月号

令和３年１０月１日発行

爽やかな秋を迎えて、子ども達の動きも一段と活発になってきました。
お天気の良い日にはゆったりと散歩や戸外遊びを楽しんで、秋の自然にたくさん触れていきたいと思います。

今月の予定

7日（木） 内科健診
11日（月） 報恩講（うさぎ組）
身体測定（りす組）
12日（火） 遠足（うさぎ組）
遠足ごっこ（りす組）
身体測定（ひよこ組）
13日（水） 身体測定（うさぎ組）
20日（水） 総合避難訓練
21日（木） 交通安全指導
22日（金） 誕生会

【未就園児対象】
7日（木）こばとサークル（幼稚園部）
10:30～11:40
26日（火）こあらサークル（保育園部）
10:00～11:00

☆今月の目標☆
・戸外遊びを通して秋の自然に触れながら楽しむ。

おたんじょうび おめでとう

ひよこ組（１歳になります）
★１名のおともだち

うさぎ組（３歳になります）
★ １名のおともだち

お知らせ

11月20日（土）に
保育園部で『発表会』を
予定しています。
★詳細については
後日お知らせ致します。

★10月1日より衣替えです。うさぎ組は制服を着て登園して下さい。
名札も忘れずにつけてきて下さい。（りす・うさぎ組）

【 ２歳児うさぎ組 】

・来年度幼稚園に進級するにあたって
幼稚園部にて面接を行います。
１１月１３日（土）

ほけんだより

季節の変わり目や、アレルギーなどにより、鼻水が出やすくなります。
鼻水が長く続く場合や、鼻づまりで呼吸がしづらいなどの症状がある時は、早めに病院で診てもらいましょう。
鼻の症状を放置しておくと、中耳炎や結膜炎、喉の炎症など、他の病気の原因となることがあります。

健康診断のお知らせ

・内科健診

10月7日（木）14:30～

当日はできるだけお休みの
ないようにご協力お願いします。

給食だより

涼しさを感じる虫の声に、色づく木々・・・秋が感じられる季節になりましたね。

秋といえば食欲の秋旬の食材は季節に対応した体作りをするために適しているといわれています。

今回は秋のおいしい旬の食材をご紹介します！！

キノコ類（えのき、えりんぎ、椎茸など…）
腸内環境を整える働きや免疫力を高めてくれます。
生のまま一度冷凍することで、旨味や栄養が出やすくなります。

さつまいも
食物繊維が豊富。
ビタミンE、B6、カリウムを多く含んでいます。

かつお
高たんぱく、低脂質、疲労回復、免疫力向上など
栄養素がたっぷり入っています。

旬の食材をたくさん食べて、元気な体つくりをしましょう！