保育園部　園だより

ぽーしゃな１０月号

令和２年９月３０日発行

いよいよ１０月３日は運動会！うさぎ、りす、ひよこ組は親子での触れ合いを楽しみながら競技に参加します。入園、進級をして半年、子どもたちの心も体も一回り大きくなった姿が見られることを楽しみにしていてくださいね。
体を動かしたり、秋の自然を感じたり、心も体も元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

今月の行事

3日(土)　運動会
8日(木)　歯科検診
12日(月)　報恩講(うさぎ組)
13日(火)　身体測定(うさぎ組)
14日(水)　身体測定(りす組)
15日(木)　身体測定(ひよこ組)
16日(金)　園外保育(うさぎ･りす組)
20日(火)　総合避難訓練
22日(木)　誕生会、内科健診
23日(金)　交通安全指導

【未就園児対象】
27日(火)こあらサークル

１０月生まれのお友だち

ひよこ組
★いません

りす組
★１名のおともだち

うさぎ組
★２名のおともだち

衣替え

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ください。
名札も忘れずにつけてきて下さい。(りす･うさぎ組)

保育園部では
１１月に
『ミニ発表会』を
予定しております。

※　詳細については後日お知らせいたします。

お知らせ(2歳児うさぎ組)

来年度幼稚園部に進級するにあたって
面接を行います。(幼稚園部にて)

期日：11月7日(土)

ほけんだより

早めに受診しましょう

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

・歯科健診
１０月８日（木）
・内科健診　14:30 頃 ～
１０月22日（木）
14:00 頃 ～

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

「スポーツの秋」ともいわれ、暑すぎず涼しすぎず、体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでおなかが減れば食欲も増します。バランスのとれた食事をとっていきましょう。

旬の食材を食べよう

旬とは、最も新鮮に、おいしく食べられる時期のことです。秋に旬を迎える食べ物がたくさんありますね。そこで秋に旬を迎える食べ物をいくつか紹介します！

①野菜
サツマイモ、なす、かぼちゃ
②魚
鮭、秋刀魚、うなぎ、カツオ
③果物
栗、柿、りんご、ぶどう

間食を見直そう

成長期には、3回の食事を補うという大切な役割があります。特に、乳幼児期の子どもは3回の食事だけで必要なエネルギー量満たすことが難しいので、おやつが重要になります。

上手に間食をとるための
4つのポイント

①量を決めて食べよう
②時間を決めて食べよう
③足りない栄養素を取ろう