

保育園部　園だより

ぽーしゃな　11月号

令和8年11月1日発行

季節の変化が感じられるようになってきました。子ども達は、散歩に行くと色とりどりの落ち葉やどんぐりなどを見つけ、秋の深まりにふれながら遊んでいます。
これから、朝夕の気温差で体調を崩しやすい時期になっていきます。衣服の調節や健康チェックをしながら元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

今月の目標

秋の自然にふれながら友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ。



今月の行事予定

7日(土)　生活発表会
10日(火)　身体測定
11日(水)　総合避難訓練
18日(水)　交通安全指導
19日(木)　誕生会

未就園児対象；こあらサークル
24日(火)　10:15～11:00

おたんじょうびおめでとう

りす組　（2歳になります）
★ 2名のおともだち

うさぎ組　（3歳になります）
★ 2名のおともだち





---お願い---

本格的な冬がはじまります。登降園時は特に気温が低く、また、散歩などで戸外に
出ることもあるので、防寒着の準備をお願いします。コート掛けから落ちてしまわないようかけ紐を必ず付けてあげてください。記名もお忘れなく！



---お知らせ---

【展覧会・こばとまつり】

12月13日(日) 幼稚園園舎 於

保育園部の作品も展示されますのでご家族お揃いでご来園ください。
詳細は後日お知らせします。



ほけんだより



一日のうちに寒暖差が激しいと 風邪をひきやすくなります。 これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない元気な体づくりができるといいですね。

＊11月8日は「いい歯の日」
歯みがきチェックや仕上げみがきは、虫歯予防のために忘れず行いましょう。



＊11月9日は「換気の日」
室内で空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回5分程度の換気を心がけましょう。

＊11月12日は「皮膚の日」
空気が乾くと肌の乾燥が気になります。強くこすりすぎないようにし、クリームなどで保湿の習慣をつけましょう。





肌寒く感じる日が多くなってきました。「子どもは風の子」と言いますが、体調管理に気をつけ、健康に過ごせるためにもバランスよく栄養を摂取しましょう。

旬の食材【サバ】



秋に旬を迎えるサバは、血液をサラサラにする効果があり、DHAやEPAが豊富に含まれています。野菜やきのこと組み合わせることで栄養素をしっかり摂ることができます。

旬の食材【白菜】



白菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれています。また水分が多く胃腸に負担がかからないので体調がすぐれない時におすすめの食材です。ずっしりと重く葉が詰まっているものを選ぶといいでしょう。

旬の食材【柿】



柿には、ビタミンCをはじめ食物繊維やβカロチンが豊富に含まれています。寒くなったこの時期、風邪予防に役立ちます。乾燥させた「干し柿」は栄養素が凝縮されより効率よく摂取できます。

旬の食材【里芋】



でんぷんが主成分で芋類の中でも低カロリーです。食物繊維や塩分排出を進めるカリウムを多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り消化を助ける働きをします。