



令和5年10月30日 高田保育園

## 今月のねらい

- 0歳児：自然物に触れながら、散歩や戸外あそびを楽しむ。
- 1歳児：保育士の仲立ちで、友だちとの関りを持てるようにしていく。
- 2歳児：身の回りの事を少しずつ自分でしようとし、達成感を味わう。

## 保健コーナー



朝の気温が急激に下がり、登園時の服装選びが難しくなっていますね。「風邪をひかないように」との心配から厚着をさせたいと思うものです。しかし、厚着をすると汗をかき体を冷やすことで、かえって風邪をひくことがありますので、薄着でも十分なんですよ。今の時期に薄着の習慣に慣れ、風邪や寒さに負けない健康な体作りをしていきましょうね。

★天候によって、外遊びの際に上着を着たいと思います。11月からは、上着を持たせてください。フード付のものは、遊具等に引っ掛かり危ないので、**フードなしの上着**が好ましいです。

※持ち物に必ず記名をお願いします。



## 今月のうた・たいそう

- こおろぎ
- まつぼっくり
- げんこつ山のたぬきさん
- ラーメン体操



## 今月の予定

- 9日(木) 命を守る訓練  
発育測定
  - 16日(木) 園庭開放
  - 17日(金) チャレンジクッキング
  - 24日(金) お楽しみ会
- ☆毎週火曜日：英語あそび♪



## 「カミカミ、モグモグ、ゴックン！」っていい事ばかりなんですよ♪

園では、おやつで小魚やカミカミ昆布を食べています。少ない量ですが、よく噛んで食べていますよ。

お家では、よく噛んで食べていますか？ かたい物を食べていますか？

よく噛むことで、こんないい事があるんですよ！



- 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。
- 唾液の分泌が促され、虫歯予防になるとともに、消化吸収を助け胃腸が元気になります。
- 口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。
- 脳が元気に働き、記憶力や集中力が高まります。
- 硬さや形・味などをとらえ、味覚が育っていきます。



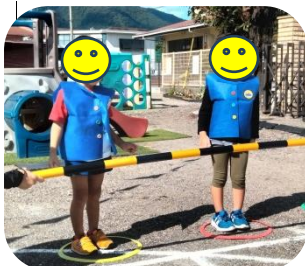
3度の食事だけではとれない栄養を補う大事な役割のおやつなどにも、成長や活動するための大切なエネルギーが取れるようにしていきたいですね!!

## ★10月のエピソード★

10月6日に「ふれあい運動参観」を開催でき、たくさんのご家族の方が子ども達と一緒に楽しんでもらえる運動参観となったと思います！ご参加いただき、ありがとうございました。

子ども一人ひとりが大好きな養老鉄道の車掌さんになりきり、お客さんであるお父さんやお母さんに乗せて、電車を走らせていた姿が、とても素敵でしたね♪この一年での成長をご家族・職員と一緒に感じる時間となり、素晴らしい時間を共有できて、うれしく思います！

今後は、お散歩に出てはドングリやお花や木の実探しなど、秋の季節を感じる日々を楽しんでいこうと思っています♪



11月 ハッピーバースデー



(2さい)

(3さい)

おたんじょうび おめでとう!