

# 10月 園だより



令和 3年10月 上鳥羽保育園  
 [携帯電話] 080-2415-1581  
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>  
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

涼しい秋風に、高く澄んだ空。木々も色づき始め、季節はすっかり秋模様となってきました。朝夕は肌寒く、長袖を選んでしまうことも多くなると思いますが、日中はまだまだ暑く、動いていると汗ばむので薄手の上着などで調節するといいかもかもしれませんね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節なので、散歩や公園へ遊びに出掛け子ども達と自然の中で元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。



## 【個人懇談会】

幼児クラスは11、乳児クラスは12月に実施します。詳しい日程については、各クラスでご確認下さい。

※新型コロナウイルスの感染者状況によっては変更などがあるかもしれませんので、その都度お知らせします。

## 【幼児体操教室参観日】

日時：10月25日（月）

ばら組・・・ 9：30～10：10

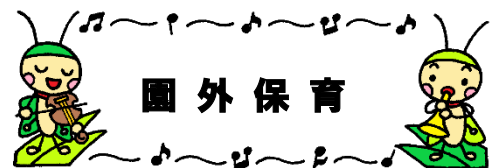
ゆり組・・・10：20～11：00

ふじ組・・・11：10～12：00

\*参観は両親のみとなります。

\*前日に雨が降っていたなど、公園の状況が悪ければ中止となり、延期は致しません。

\*子ども達の楽しんでいる姿をご覧ください。



## 園外保育

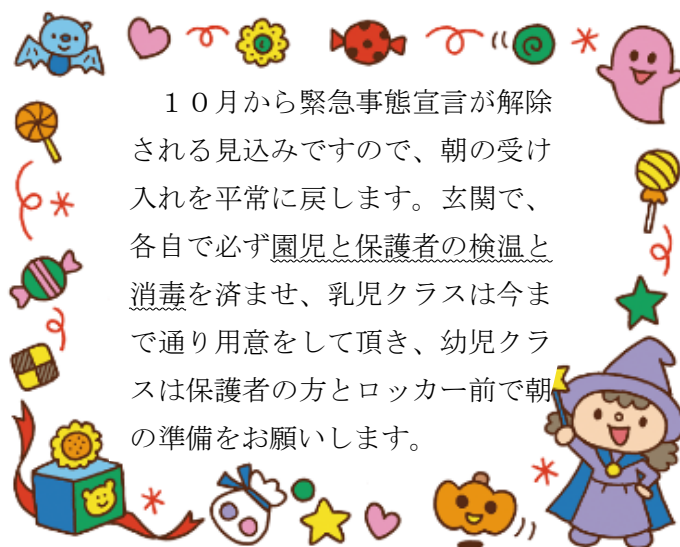
幼児クラス（ばら組、ゆり組、ふじ組）

日時 11/26（金） 雨天中止

場所 京都市動物園

\*お弁当を持っての遠足を予定しています。  
 詳しくは、後日別紙でお知らせします。

9月の休園中の家庭保育にご理解ご協力を頂きありがとうございました。



10月から緊急事態宣言が解除される見込みですので、朝の受け入れを平常に戻します。玄関で、各自で必ず園児と保護者の検温と消毒を済ませ、乳児クラスは今まで通り用意をして頂き、幼児クラスは保護者の方とロッカー前で朝の準備をお願いします。

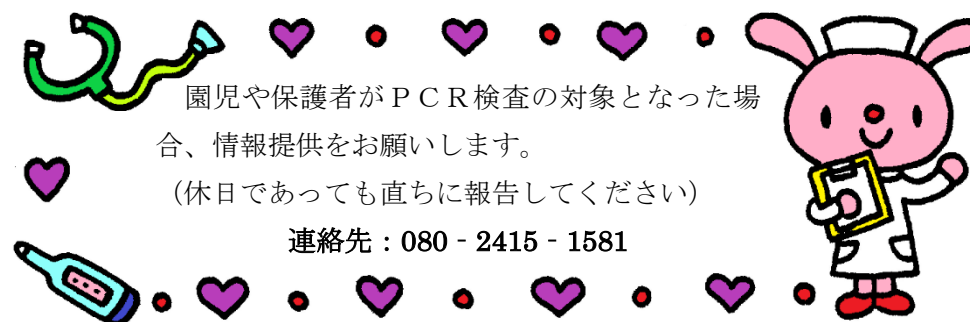
【9月の園に対するご意見は0件でした】



## 今月の予定



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 体操教室	5	6 避難訓練 (消防車見学)	7	8 歯科検診	9	10 創立記念日
11	12	13	14	15 幼児 身体測定	16	17
18 体操教室	19	20 乳児 身体測定	21 発表会 リハーサル (幼児)	22 発表会 リハーサル (乳児)	23	24
25 体操教室 参観	26	27	28	29	30 研究会	31



園児や保護者がPCR検査の対象となった場合、情報提供をお願いします。

(休日であっても直ちに報告してください)

連絡先：080-2415-1581

# 給食だより



## 《秋を全身で感じてみよう》

朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋です。またこの季節は実りの秋でもあり、新米をはじめ栗、きのこ、さつまいも、秋刀魚などおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。

ご家庭でもお天気のいい日はハイキングなど、秋の自然を体いっぱい感じながらお弁当を持って出かけたり、季節とともに旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか？



## 《ポンデケーキ》

### 材料(12個分)

- 白玉粉 100g
- 絹ごし豆腐 70g
- 小麦粉 50g
- ウインナー 適量
- チーズ 適量
- 塩 少々
- 牛乳 大きじ2
- サラダ油 大きじ1



### 作り方

- ① ウインナーを1cm角に切る。
- ② チーズはキャンディーチーズの場合、1cm角に切る。
- ③ 材料を全てボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に①②を加える。手で揉み混ぜ、丸く形を整える。
- ⑤ 170度に予熱したオーブンで20分ほど焼き完成。

園児にも人気のおやつです。子どもと一緒に簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

# 保健だより

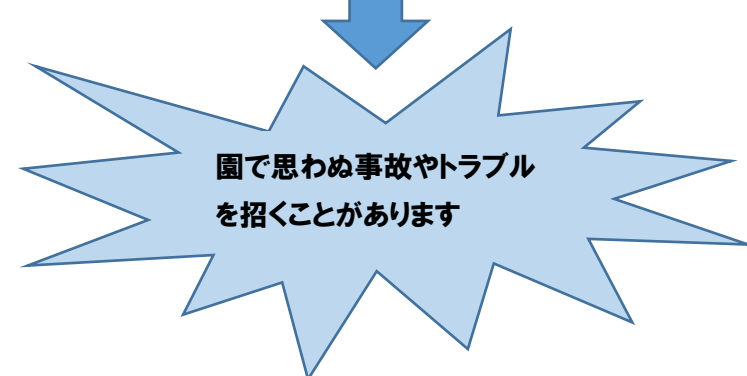


## 子どもの睡眠について…

毎日元気いっぱい走り回っている子ども達ですが、実は日々の疲れを感じて過ごしているのです。体力を回復するために不可欠な睡眠をとるために、生活習慣を見直し、健康な体づくりを目指しましょう。

### 睡眠不足による体への影響…

- ・免疫機能の低下
- ・疲れやすさ
- ・だるさ
- ・日中の強い眠気
- ・食欲の変化
- ・イライラ
- ・集中力や注意力の低下 など



睡眠中には様々なホルモンが分泌されます！

- ① 成長ホルモン  
就寝後に分泌され、免疫力向上、筋肉増強、骨の形成などの大切な役割を果たしています。
- ② メラトニン  
睡眠の導入に必要とされるホルモンで、暗いところで多く分泌され、明るいところでは分泌が抑えられる働きをもっています。これらが多く分泌されると良い眠りにつくことができるといわれています。

規則正しい生活をするためには、早寝早起きが大切です。活動後には適度に休むといったバランスも気を付けましょう。

# 今月のねらい



### もも組

- ・散歩に出かけ、身の回りの自然に興味を持つ。
  - ・保育者や友だちと関りながら、好きな遊びを繰り返し楽しむ。
- ◎散歩 ◎戸外あそび

### きく組

- ・涼しくなってくるので、散歩や戸外に出かけ季節を感じる。
  - ・ごっこ遊びや音楽あそびを楽しみながら取り組んでいく。
- ◎散歩 ◎戸外遊び ◎ごっこあそび

### ばら組

- ・ごっこ遊びを通して、友だちと共通の遊びをする喜びを感じる。
  - ・秋の自然に触れ、戸外で思いきり体を動かして遊ぶ。
- ◎散歩 ◎ごっこ遊び

### ゆり組

- ・友だちと思いきり体を動かす心地良さや、やり遂げた達成感を味わう。
  - ・見たこと、体験したことを表現する楽しさを知る。
- ◎散歩 ◎ごっこ遊び ◎音楽遊び

### ふじ組

- ・共通の目的に向かって友だちと考えを出し合い、協力してやり遂げる満足感を味わう。
  - ・遊びや生活の中でのルールを守って過ごす。
  - ・秋の自然や実りに興味や関心を持つ。
- ◎散歩 ◎劇遊び ◎音楽遊び

