

給食だより



夏休みが終わり、新学期が始まります。

夏の間生活が不規則になっているのなら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう。



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



朝食を食べないと・・・

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

理想の朝食



メニュー／

ごはんのみそ汁、のりに生卵、納豆などが理想です。

考え方／

速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えれば尚よいです。



朝ごはんをおいしく食べるためにも、早寝、早起きをして朝食をきちんと摂りましょう。

保健だより



～秋から冬に流行する感染症～

●RS ウイルス感染症

秋から冬、いまごろに流行する一つであるRSウイルス感染症。1歳までに70%、2歳までにはほぼ100%の子どもがかかると言われています。4～5日の潜伏期間のあと、38～39℃の発熱や鼻水、咳など普通の風邪の症状がでます。ただ、症状が悪化すると肺炎や細気管支炎など重症化しやすいので注意が必要です。

●インフルエンザ

インフルエンザの主な症状は突然に起こる38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛や関節痛、倦怠感など全身症状もみられます。咳やくしゃみなどで飛び散る感染（飛沫感染）、飛沫から水分が蒸発した細かい粒子が空気中にウイルスが浮遊し、それを吸い込み感染（空気感染）、また接触感染などもみられます。感染してから発症までの潜伏期間は1～5日です。



病気に負けないよう

日頃から手洗い、うがいを心がけましょう。



今月のねらい



もも組

- ・友だちとの遊びを通して、一緒に遊ぶ楽しさを知る。
 - ・戸外に出掛けて、秋の自然を身近に感じる。
- 散歩 ○戸外あそび

きく組

- ・戸外や散歩に出掛け、秋を感じる。
 - ・友だちとの会話ややりとりを増やし遊びを楽しむ。
- 散歩 ○戸外あそび ○音楽あそび

ばら組

- ・友だちとルールあそびを共有して楽しむ。
 - ・言葉のやりとりやごっこあそびを楽しむ。
- 散歩 ○ごっこあそび

ゆり組

- ・友だちと一緒に体を動かしたり、力を合わせる事の楽しさを味わう。
 - ・ルールのある遊びを通して、異なる気持ちを受け止めて経験をする。
- 散歩 ○運動あそび ○ごっこあそび

ふじ組

- ・共通の目的に向かって自分の感じた事や考えた事を友だち同士で伝えあいながら協力し活動する。
 - ・自然の変化を感じ、捕まえたり調べたりして興味をもって関わる。
- 散歩 ○ごっこあそび ○音楽あそび