



えんだより

開園して半年が経ち、泣いていた子どもたちも今では元気な声でご挨拶をして登園しています。秋風が清々しい毎日、近くの山や公園の木々も少しずつ色が変わり始めました。園では運動会へ向けて練習に励む子どもたちの声がこだましています。季節の変わり目により、体調を崩す子どもも増えることが予想されます。体調管理や変化に今一層留意していきたいと思えます。

10月 行事予定

5日(火) 身体測定

7日・14日(木) 運動会予行練習

19日(火) 消火避難訓練

22日(金) 乳児健診 PMI:00~

29日(金) 誕生会



はな組	2歳	1名
ゆき組	3歳	1名
つき組	5歳	2名

お知らせ&お願い

☆引き渡し訓練

お忙しい所、ご協力いただきありがとうございます。なおモバイルメールを受診しご一読しましたら開封通知を今後ともよろしくお願ひします。

☆副食費・保育料の納入について

毎月請求書が届きましたら15日までに納入をお願いします。

☆駐車禁止

玄関前は園児が飛び出す危険性がありますので、**駐停車禁止**とさせていただきます。

☆確認の電話連絡

欠席・遅れる場合の連絡は9:00までをお願いします。連絡がない場合は園から確認のお電話をしますのでご承知おきください。

☆健康カードの記入

家庭内感染の増加に伴い先月半ばより家族カードの記入をお願いします。感染経路等の把握の為、お手数ですが毎日記入と提出を今月もよろしくお願ひします。

☆今後の年内の行事について

コロナ感染症はまだ油断できませんが、子どもたちの成長の場を考えると、できるだけ内容を考慮しながら開催したいと考えております。但しまた拡大の予兆が見えたら中止や縮小もあり得ます。その際は詳細をご連絡します。

親子遠足 11月13日(土) 発表会 12月18日(土)

【問合せ】

社会福祉法人 清心福祉会 TEL:0995-67-1011 FAX:0995-67-1022
宮島わらべ保育園 E-mail:m.warabe01@dune.ocn.ne.jp
ホームページ <https://www.ans.co.jp/u/seishin-kagoshima/>

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



◎健診のお知らせ◎

【乳児健診】

10月22日(金)



嘱託医

帖佐こどもクリニック



※なるべく欠席のないようお願いします
※欠席の場合は個別で受診となります



給食だより

暑さもだんだん和らいで、秋の気配を感じられるようになりました。
 保育園では運動会に向けての練習が始まっています。

秋の一大イベントに向け、毎日一生懸命取り組む子どもたちです。

日中の活動量も増え体力も多く消費するため、バランスの良い食事を心がけ、
 睡眠時間もしっかりととりましょう。睡眠時間が短くなると、翌朝の目覚めが
 悪かったり、朝ごはんを食べれなかったりと脳の動きが鈍くなります。
 早くおねるようにはぬるめのお風呂に入り、テレビや電気を消して
 眠くなるように、環境を整えてみましょう♪

～とうもろこしの皮をおきました～



皮をおいたとうもろこしは、15時のおやつに食べました。



8月誕生会

- ・ロールパン ・フライ盛り合わせ
- ・ポテトサラダ ・パイン缶
- ・コンソメスープ



ほうれん草ケーキ



魚を食べましょう！

秋は野菜・果物や魚など、おいしいものがたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時期ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。調理法によっては、骨まで食べれる魚もあり、小魚や魚の皮の部分などカルシウムも豊富です。いりこなどは、から炒りしておやつとしても適しています。

