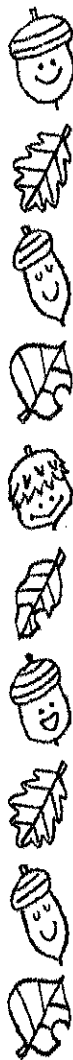
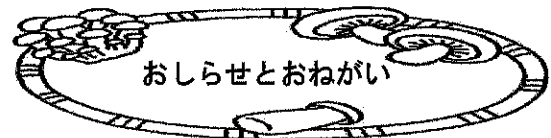
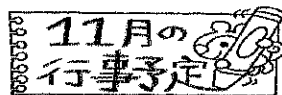


社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園 R3.10.28 発行

夏の様な暑さから、あっという間に本格的な秋になりましたね。

運動会では、おうちの方とも沢山触れ合え、子ども達もとても嬉しかったようです。今月は新型コロナウイルス感染症予防に配慮しながら、作品展に向け様々な製作に楽しく取り組んでいきたいと思ひます。気温差や空気が乾燥するなど、風邪をひきやすい時期です。手洗いうがいをしっかりと行い、健康に過ごしていきたいです。



- 1日(月) 園外保育(3歳児:柿狩り)
- 2日(火) セイハ(2~5歳児)
- 5日(金) 誕生会
- 6日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 8日(月) 身体測定(乳児)
芋掘り
おてまえ(5歳児)
- 9日(火) セイハ(1、3~5歳児)
身体測定(幼児)
- 10日(水) やきいも会
- 12日(金) アクアスポーツ(3~5歳児)
- 13日(土) 土曜日交流保育(ひかり保育園)
- 16日(火) 避難訓練
- 18日(木) R4年度入所受付日
- 20日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 22日(月) 身体測定(0歳)
- 24日(水) 作品展(~30日)
- 25日(木) 園外保育(5歳児)
- 27日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 29日(月) 内科検診

*芋ほり・やきいも会について

8日(月)に畑で育てたさつま芋を収穫します。
10日(水)に収穫したお芋でやきいもを作り、皆で楽しく食べていきたいと思ひます。

*R4年度入所受付について

18日(木)9:00~12:00まで、遊戯室(又はミニハウス)にてR4年度の入園書類の受付を行います。

*園外保育について(3歳児、5歳児)

3歳児は1日(月)に柿狩りに出掛けます。5歳児は、25日(木)にモリコロパークに出掛けます。
※以前配布した手紙をよく読み、持ち物や時間などを確認してください。

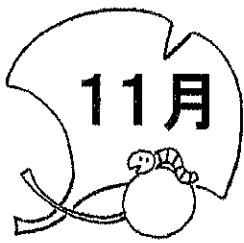
*セイハ英語教室について

11月より月に1回、1歳児りすぐみもセイハを始めます。楽しみにして下さい。

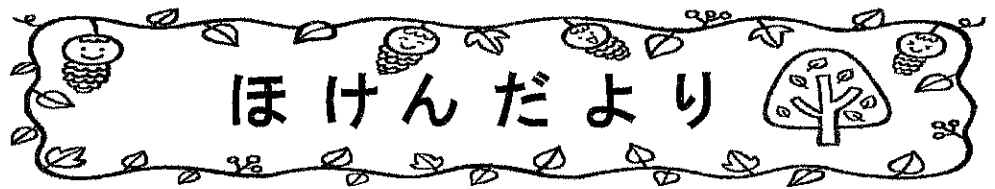
*お迎え時のお願い

日が暮れるのが早くなってきました。お迎え時には暗くなるため、テラス前や西園庭、東園庭で遊ばず速やかに降園をお願いします。また、駐車場での談話もお子様が運転手から見えにくくなるため、安全上、降園後は速やかに車の移動をお願いします。





11月



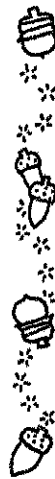
社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園 R3.10.28 発行

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。今年も新型コロナウイルス感染症が流行している為、お子さんの様子に留意し、いつもと様子が違うな・・と思う時は早めの受診を心がけましょう。また手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送り感染症を予防しましょう。



インフルエンザって・・・

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪感急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザかなと思ったら医療機関を受診しましょう。予防接種も効果的です。インフルエンザと診断されたら、登園する際は、治癒証明書が必要です。



＜インフルエンザ対策＞

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかり
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする
- ・部屋の換気を気にし、人ごみをなるべく避ける
- ・適度に運動をする



溶連菌感染症

- 潜伏期間：2～7日
 感染経路：飛沫感染
 主な症状：溶連菌という細菌がのどに感染し、のどの痛み、38～39℃の高熱、嘔吐、腹痛、頭痛を起すことがあります。体や手足に発疹などが始め、舌はイチゴのようにブツブツになります。園では手洗い・うがいをしっかりして予防に努めましょう。



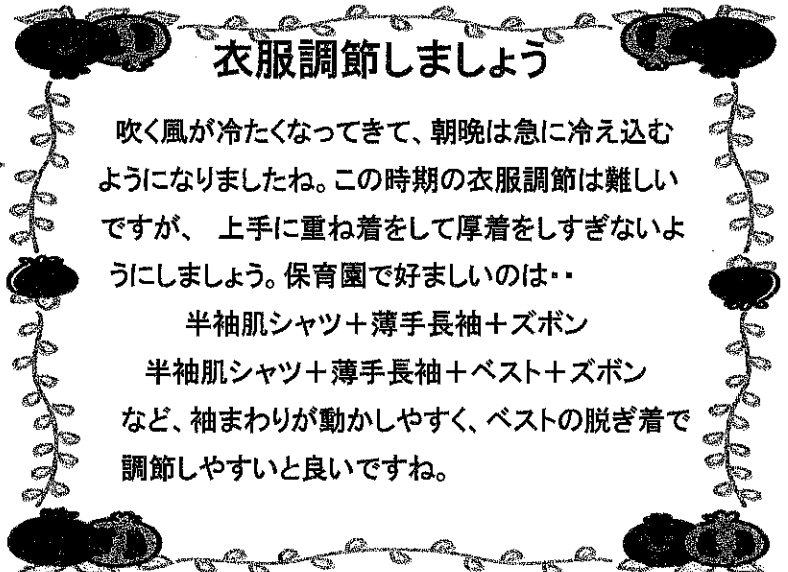
衣服調節しましょう

吹く風が冷たくなってきて、朝晩は急に冷え込むようになりましたね。この時期の衣服調節は難しいですが、上手に重ね着をして厚着をしすぎないようにしましょう。保育園で好ましいのは・・・

半袖肌シャツ＋薄手長袖＋ズボン

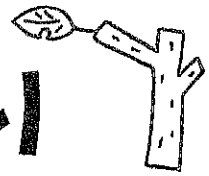
半袖肌シャツ＋薄手長袖＋ベスト＋ズボン

など、袖まわりが動かしやすく、ベストの脱ぎ着で調節しやすいと良いですね。





給食だより



令和3年 11月 瀬戸北保育園

日中のぽかぽかとしたお日様がより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに
晩秋の気配が感じられるようになりました。

七五三



11月15日には、子どもの成長を祝う習わしとして「七五三」があります。
七五三では、親が自らの子の長寿の願いを込めた「千歳飴」を与えて食べて
祝います。千歳飴という名称は、「千年」つまり「長い」「長生き」という意味が
あると共に、細く長くなっており、縁起が良いとされる紅白それぞれの色で
着色されています。

おやつについて考えよう！

おやつの食べすぎは、偏食・肥満・わがままを助長する原因になり、ダラダラ
食べていると、むし歯にもなりやすいものです。よいおやつについて考えて
みましょう。

○組み合わせは甘すぎませんか？

甘いものばかりでは、むし歯の原因になります。甘いものと甘くないものを
組み合わせで食べましょう。また、食べた後はお茶を飲んだり、歯を磨きましょう。

○食べる時間は、適当ですか？

おなかのすいて、夕食がどうしても待ちきれないときは、おかしではなく夕食の
一部や甘くないものを食べましょう。寝るときに食べたものがまだ消化されて
いないと、ぐっすり眠ることができません。少なくとも、寝る前の2～3時間には
食べるのをやめましょう。

○よいおやつを選んでますか？

エネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン・カルシウムなどがとれるもの
消化のよいものを選びましょう。

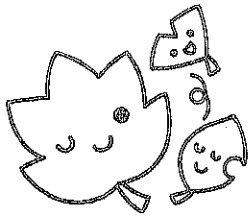


5日(金)

誕生会

19日(金)

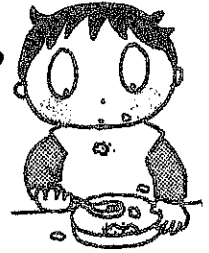
食育(クーラン千)



食育だより

スプーン、お箸の上手な使い方

子どもが箸で食べられるようになるのは、個人差はありますが、一般的には3歳過ぎてからと言われています。箸に興味を示すようになったら、箸を用意しましょう。初めは握り箸になったり、フォークのように突っ込んで食べたり、思うようにつかめずポロポロこぼしたり、ちゃんと持てるようになるには、時間がかかるものです。そっと手を添えて、優しく語りかけながら教えてあげることが大切です。



箸を使い始める時期は？

●子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます

手づかみする→スプーンが上からにぎれる→スプーンが下から持てる→お箸が使える

初めての箸を選ぶポイントは？

●お箸が子どもの小さい手に合っているかな？使いやすいかな？

太さ…先が太いと、さく、すくう、つまむ、くるむなどの操作がむずかしい。

重さ…重すぎると、指に負担がかかり、ストレスが生じる。

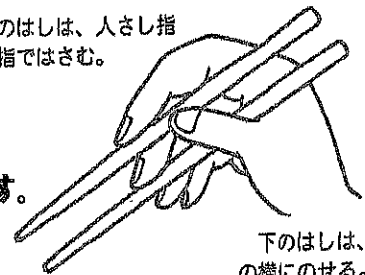
長さ…長すぎると箸の操作がむずかしい。

材質…竹や木の素材を生かしたものが使いやすい

箸を上手く使うには？

●まずは一本を鉛筆にぎりで練習しましょう。次に親指と人差し指、中指を使い、3点持ちで持てるように練習しましょう。

上のはしは、人差し指と中指ではさむ。



下のはしは、くすり指の横にのせるように。

※食育

11月のグリーンチは19日(金)です！11月は米の献立です。

・はいはいご飯

・小松菜のおひたし

・豆腐の味噌汁

・ウィンナー

切り干し大根は大根を乾燥させることで甘味が増し、大根より増える栄養があります。

切り干し大根をしょうゆに漬けたものを「はいはい漬け」というのは、はいはいと音を立てるからといわれています。

旬の食材

りんご・みかん・じゃがいも・大根・さつまいも・ごぼう・ぶい



さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富で水溶性ですが、他の野菜に比べ食べにくいのが特徴です。また腸内環境を整えてくれる食物繊維も豊富です。

11月の献立

令和3年度

瀬戸北保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5 誕生会	6 交流保育(瀬戸北)
朝おやつ	お茶 うの花クッキー	牛乳 えびせん		牛乳 ミニビスケット	牛乳 ひじきあられ	お茶 小魚スナック
昼食	白飯 マーボー豆腐 もやしと小松菜のナムル	豆乳ブレッド トマトスープ ドレッシングサラダ		豚丼 切干大根の中華和え 柿	白飯 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーとえびのマヨサラダ えのき草のお吸い物	白飯 肉じゃが きゅうりのゆかりあえ
午後おやつ	国産ももゼリー ミレービスケット	お茶 五平餅		お茶 マカロニの安倍川	ジュース 手作りケーキ	ゼリー ねじりん棒
	8	9	10 焼きいも会	11	12	13 交流保育(ひかり)
朝おやつ	お茶 のりものビスケット	お茶 小魚せんべい	牛乳 きな粉ウエハース	お茶 ねじりん棒	お茶 畑のクラッカー	お茶 野菜スナック
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ みかん	すこやかロール ハンバーグ ゆで野菜(人参、ブロッコリー) オニオンスープ	げんちゃんうどん ひじきサラダ みかんゼリー	さといもごはん 肉団子の甘酢煮 キャベツの塩昆布和え お吸い物	白飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のおかかマヨあえ	白飯 関東煮 オレンジ
午後おやつ	国産りんごゼリー スイートポリコーン	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 しそおにぎり	牛乳 はとむぎおこし 紫いもちっぴ	牛乳 ツナパン	ゼリー ミレービスケット
	15	16	17	18	19 食育 グーランチ	20 交流保育(瀬戸北)
朝おやつ	お茶 えびせん	お茶 ミニビスケット	牛乳 ごぼうスナック	お茶 うの花クッキー	お茶 ひじきあられ	お茶 カリボテスナック
昼食	白飯 鶏肉と野菜の中華煮 伴三絲	豆乳ブレッド 白菜のクリーム煮 ウインナー スティックきゅうり	焼きそば 切干大根のごまあえ ももゼリー	白飯 鯉の塩焼き きゃべつのおひたし じゃがいものお味噌汁	白飯 はりはりごはん 小松菜のおひたし 豆腐のお味噌汁 ウインナー	白飯 豚肉と大根の炒め煮 お味噌汁
午後おやつ	ぶどうゼリー 小魚スナック	牛乳 ふかし芋	お茶 ごまわかめおにぎり	牛乳 ふ菓子 おせんべいサラダ味	牛乳 ココア蒸しパン	ゼリー えびまるせん
	22	23	24	25	26	27
朝おやつ	お茶 きな粉ウエハース		お茶 小魚せんべい	牛乳 のりものビスケット	お茶 ねじりん棒	お茶 紫いもちっぴ
昼食	牛丼 しらすのごまあえ りんご		白飯 いりどり 大根サラダ オレンジ	ピラフ ウインナー 白菜サラダ 豆腐入りコンソメスープ	白飯 ハヤシライス かぼちゃサラダ パイン缶	白飯 ホイコーロー スープ
午後おやつ	みかんゼリー 野菜スティック		牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャムパン	牛乳 カリボテスナック 豆乳クッキー	ゼリー ひじきあられ
	29	30				
朝おやつ	お茶 うの花クッキー	牛乳 ひじきあられ				
昼食	中華飯 春雨サラダ バナナ	すこやかロール ガーリックチキン マカロニサラダ 白菜コンソメスープ				
午後おやつ	国産やさしいゼリー ねじりん棒	お茶 中華おこわ				