



えんだより



西出水認定こども園 出水市西出水町367番地

☎62-0577

園長 萩嶺 善信

担当 島田 昌子

どこからか金木犀の香りが漂い、秋を感じる季節となりました。朝晩が涼しくなり過ごしやすくなりましたが、日中は暑い日がありますので、汗拭きや水分補給をしっかりと、感染症にも気を付けながら元気に過ごしていきたいと思えます。ご家庭でも規則正しい生活など体調管理にご留意頂きますようよろしくお願いいたします。



◎9月9日の自由保育参観後に家庭教育支援事業で子育て講演会がありました。

「こころを育てる親子読書」講師：佐藤 るり子 氏 (図書ボランティア「虹色のゆめ」)

★「だっこでぎゅっ！」1日1回は、子どもを8秒間ぎゅっ！とハグしてスキンシップ。

⇒緊張がほぐれて副交感神経が活性化。⇒愛情ホルモンの分泌。⇒心の安定につながる。

★「読み解く力が重要」算数や理科の問題を解くにも、問題を最後まで読む力が必要。

⇒小さい頃からの読書習慣。読み聞かせが大事。⇒親の言葉が心地よい。



★この10年でスマートホンやタブレットが普及⇒スマホやゲームの及ぼす影響と睡眠時間

(鹿児島市 心療内科増田クリニック院長 増田彰則先生)

・ゲーム・スマホ・テレビなど強い人工の光の刺激が良い睡眠を妨げ脳に影響する

(不機嫌・イライラ・不注意) →寝る前に光を浴びさせない!!

・子どものベスト睡眠時間：3ヶ月～11ヶ月：14～15時間、
1～3歳：12～14時間、3～5歳：11～13時間、

※就寝時間とかんしゃくの関係

就寝時間	かんしゃくを 起こす割合
22時	20%
23時以降	40%以上

※睡眠不足を抱える子ども⇒衝動的で過度に攻撃的になりやすい。

スマホ・ゲーム・タブレット使用の増加

- ① 夢中になっている。
- ② する時間が増えている。
- ③ 止められない。
- ④ 止めさせようとすると機嫌が悪くなる。
- ⑤ ほかの遊びに興味を示さない。



中毒症状



かんしゃくを起こすことが増加⇒睡眠時間との関係
⇒睡眠不足でかんしゃくが増加にもつながる

対策：我が家のルールを決める。⇒・使う時間を決める。 ・9時以降は使わない。

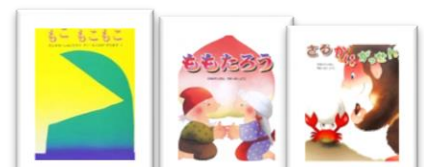
「デジタルデトックス」⇒・家族団らん ・家族で出かける ・泥んこあそび ⇒心の栄養

★心の土台がしっかりできていないとおおきくなってから崩れやすくなる。

★“心の脳を育てる” 幼少期の読み聞かせ⇒読書習慣・・・興味を持つことが大切。

※男の子だから、女の子だからというのは違う。好きな絵本を選ばせ、その子の感性を大切にすることでその子の感性が伸びる。

★おすすめ絵本：谷川俊太郎文・元永定正絵「もこもこもこ」
いもとようこ文・絵「日本むかしばなし」など





ぞうぐみだより

10月号

担任 長谷川 純子

朝夕が少し涼しくなってきました。しかし、日中は残暑が厳しいです。子ども達は、こども園最後の運動会練習を頑張っています。疲れないように時間を短くし、休憩をしっかりと採りながら進めています。おうちでは、早寝・早起き・朝ご飯で子ども達が元気に過ごせるようにしてあげてください。よろしくお願い致します。



ひまわりの種の選別



カレーはみんな大好きです！

お知らせとお願い

- ◎10月からぞうぐみのみ、お昼寝はしません。お昼寝セットは持たせないで下さい。
- ◎クッキングを10月20日(金)にします。
エプロン、三角巾、マスクに名前を記入して、袋に入れて17(火)までに持って来て下さい。
- ◎ぞうぐみのみ、10月26日(木)の13時から予行練習をします。なるべくお休みしないよう、ご協力をお願い致します。
- ◎今月いっぱい、汗拭きタオルと水筒は、毎日持たせて下さい。
- ◎西出水小学校に進学予定のお子さんは、10月18日(水)13時から、就学時健康診断がある予定です。園で履いているシューズを持って行って下さい。学校からのお手紙の確認をお願い致します。

10がつうまれのおともだち

14日 むらた そらさん

おたんじょうびおめでとう♪





きりんぐみ



担任 上間 愛

先月の保育参観は、お忙しい中ありがとうございました。日頃の様子が見ていただけたのではないのでしょうか。また、急遽保育室外からの参観になり申し訳ありませんでした。ご協力ありがとうございました。

今月は子ども達も楽しみにしている、運動会があります。まだまだ残暑が残る中の練習・本番になるかと思えます。疲れも出やすかったりするかと思えます。園でも水分補給・休息等しっかり摂りながら練習を行って行きたいと思えますので、ご家庭でのケアもよろしくお願いいたします。

お知らせ!

28日(土) 運動会
場所: きらめきドーム
時間等詳しくは、別紙にてお知らせします。



お願い

運動会の練習を行いますので、引き続き水筒・汗拭きタオルを持たせていただきますよう、お願い致します。また、上下体操服での登園も合わせてお願いいたします。

りすとホールにて

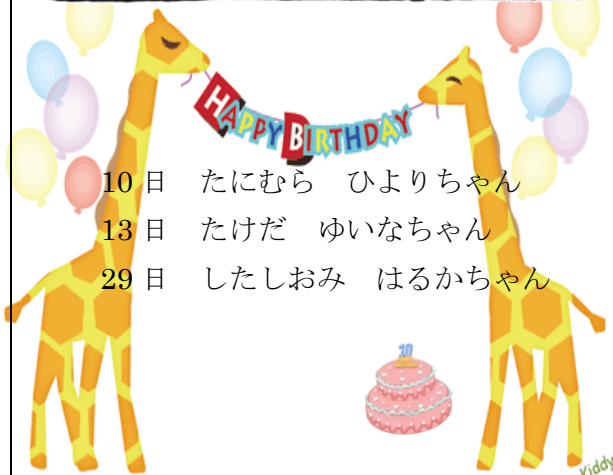
靴の選び方

足は、長さ・足囲(親指と小指の付け根を取り巻いた周囲の長さ)・幅などが一人ひとり違います。靴を選ぶときは、爪先に5mmくらい余裕があること、足の幅に合っていることを確認し、かかとをしっかりと靴底に付け、ひもやベルトを締めてみることも大切です。靴が合っていないと、成長とともに姿勢や体のバランス、膝や骨盤に影響が出ることもあります。靴選びは大切です。



9月のせいさく

- 10日 たにむら ひよりちゃん
- 13日 たけだ ゆいなちゃん
- 29日 したしおみ はるかちゃん





うさぎぐみだより



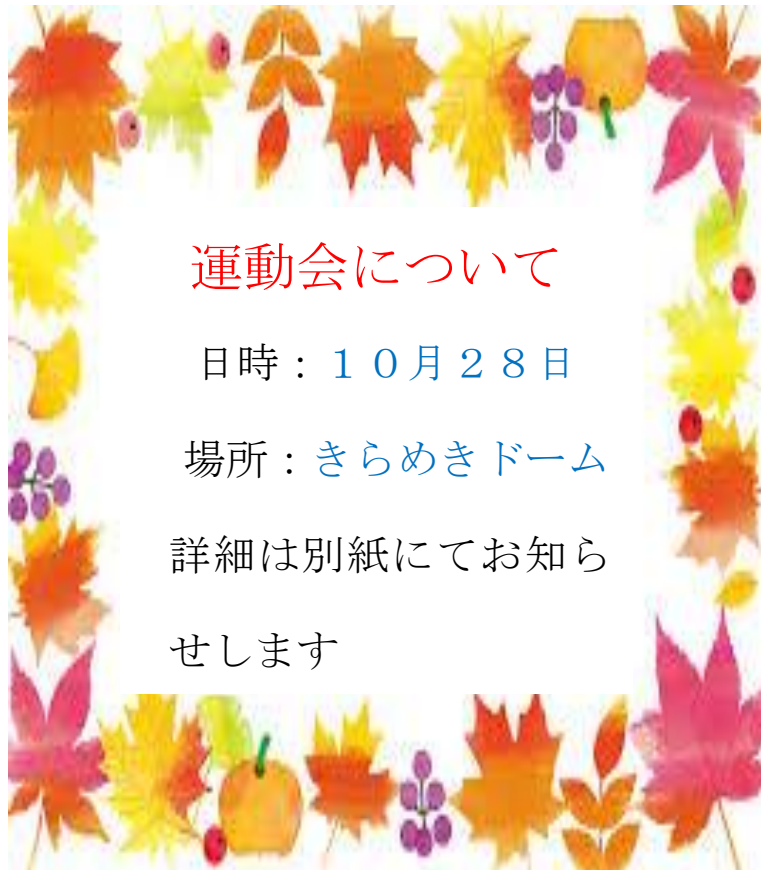
担任 出口 なつえ

まだまだ暑い日が続いてますが、今年は暑さが更に長引くようです。

その暑さにも負けず、子ども達は運動会の練習に向けて毎日頑張っています。特にダンスがお気に入りで、「今日はしないの?」と聞いてくれるほどです。頑張りすぎないようにしながら楽しく練習できるようにしていきたいと思いますが、体は疲れていると思いますので、しっかり休憩・水分補給を行っていききたいと思います。おうちでも、疲れが残ると思いますので、ゆっくり体を休ませてあげて下さいね。



～お昼寝前のひととき～



運動会について

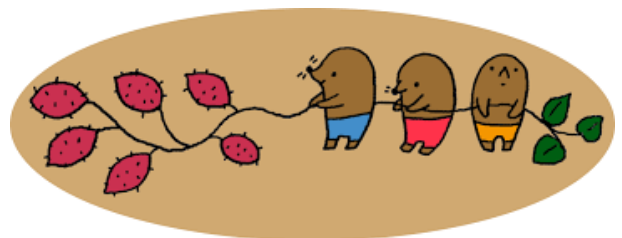
日時：10月28日

場所：きらめきドーム

詳細は別紙にてお知らせします



- 3日 りのちゃん
- 13日 てんまくん
- 16日 ゆうせいくん
- 27日 たいせいくん





いすぐみだより



担当 丸畑 ゆかり

季節は巡って「実りの秋」を迎えました。春、夏を経て、子どもたちも一回り大きく成長したように見える今日この頃です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。運動会の練習も無理のないよう子ども達の様子を見ながら、楽しく取り組んでいきたいと思ひます。運動会まで色々ご協力をお願いすることもあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願い致します。



遊びの様子です♪



☆運動会の練習が増えてきますので、登園する際は動きやすい服装や体操服で来て頂くと助かります。よろしくお願い致します。

運動会について

日時: 10月28日(土)

場所: きらめきドーム

前半(うさぎ、りす、ひよこ)と、後半(ぞう、きりん)に分けて行われます。

* 詳細は別紙にてお知らせ致します。



読書の秋

- 親子のコミュニケーションのきっかけになる
- きれいな絵を見て、感性が豊かになる
- いろいろな世界に触れることで、知的好奇心が刺激される
- 場面を想像することで、想像力が育つ
- 言葉の表現を知ること、語彙力が育つ

絵本が大好きなりす組さん、園でも毎日、読み聞かせをしています。おうちでも色んな絵本に触れたり、親子で楽しんでみてもいいかもしれませんね♪





ひよこぐみだより



担当 松島賀子

日中はまだ暑いですが朝晩が少しずつ過ごしやすくなり、スズムシの「リンリンリン」が聞こえ秋を感じられるようになってきました。今年は、残暑が厳しく夏バテから秋バテが心配されています。水分補給など行いながら、過ごしやすい日には園庭に出て元気いっぱい過ごしたいと思います。運動量が多くなるこの時期は、何も食べないで登園すると力が入らずケガに繋がることもあります。朝ご飯は脳を活発にしてくれて身体を動かすエネルギー！。しっかりと食べて元気いっぱいになれるようにしていきましょう。



保育参観の読み聞かせの様子



保育参観3日目、りすぐみさんと読み聞かせに参加しました。おべんとうバスやはらぺこあおむしのペープサートを見せて下さり、目をキラキラさせて見ていた子どもたち。読み解く力を養うには、本を読むことが大切と講演会でおっしゃられていました。読書の秋ですので親子で読み聞かせもいいかもしれませんね。

自由参観にたくさんのご参加ありがとうございました。



うんどうかいのお知らせ

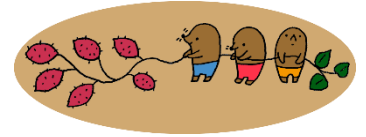
10月28日(土)

きらめきドーム

詳細は別紙にてご覧ください



出水中央児童クラブ



担当 山並 博樹

日が暮れる時間も早くなり、朝晩もだいぶ冷えるようになりました。だんだんと、秋を感じる事が多くなりました。運動会振替休日の遠足では、自然の中で、みんなのびのびとたくさん遊んできました。

まだまだ、いろいろな病気が流行っているのです、体調管理には、十分気をつけていきましょう。

10月7日(土)は、クッキングです。

持ち物

- ・エプロン
 - ・三角巾
 - ・マスク
- 当日持たせて下さい。
※爪もちゃんと切ってください。



10月28日(土)は、西出水認定こども園の運動会です。

児童クラブは、お休みになります。

ご理解ご協力の程、よろしく申し上げます。



北薩広域公園にバス遠足に行ってきました。広々とした公園でしたが、みんな元気いっぱい遊んできました。







今月の行事予定 ~10月~



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 2歳児歯科 相談	4 3歳児健診	5	6	7
8	9 スポーツの日	10 目の愛護デー	11 芋掘り体験会 (子育て支援)	12	13	14
15	16 看護実習	17 発育測定 2歳6か月歯科 相談	18 西出水小健診 1歳6か月健診	19	20 避難訓練 → 〃	21
22	23	24	25 1歳6か月健診	26 高尾野小健診 誕生会	27 読書週間→ 5歳児歯科相談	28 運動会
29	30	31 誕生会	天候等を見て芋ほりをする予定です。日程が決まり次第お知らせします。			

※10/16~20 准看護学校から実習生が来ます。よろしくお願いします。

母子健診のお知らせ・・・出水保健センター：1歳6か月健診 10/25(水)、2歳児歯科相談 10/10(火)、
2歳6か月歯科相談 10/17(火) 3歳児健診 10/11(水)、5歳児歯科相談 10/27(金)
・高尾野健康管理センター：1歳6か月健診 10/18(水)

小学校就学前健診：来年4月から小学校に入学するための健診があります。
西出水小：10/18(水) 高尾野小：10/26(木) 野田小：11/10(金) 出水小：11/24(金)
に各小学校で実施予定です。詳しくは学校からの案内をご覧ください。

スポーツの日 10月9日(月)

1964年の10月10日に、東京でオリンピックが開催されたことを記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されました。2000年に法の改正により、毎年10月の第2月曜日になりました。
※2020年から、名前が「スポーツの日」に変わりました。



目の愛護デー 10月10日

目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日。
10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。



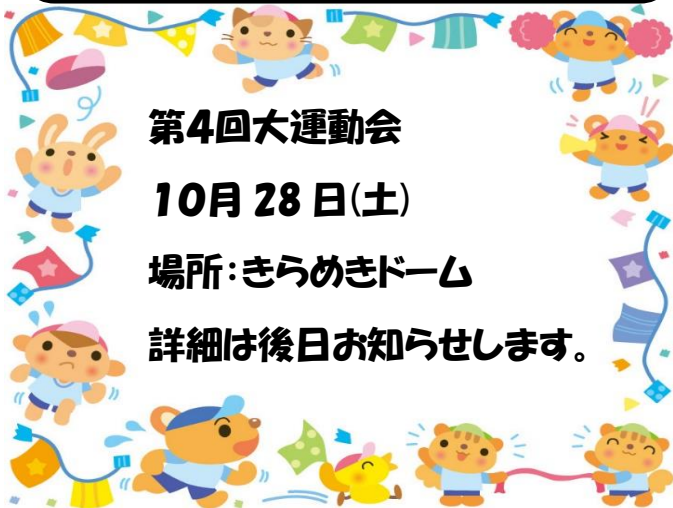
読書週間 10/27(金)~11/7(火)

「本に親しみ、楽しもう！」と言う1週間。
身近にある本や絵本に触れて、本の世界を楽しみましょう！



秋の遠足があります！

11月2日(木) 遠足の予定です。
手作りのお弁当をお願いします。
詳しくは、後日お知らせします。



第4回大運動会

10月28日(土)

場所:きらめきドーム

詳細は後日お知らせします。



食育だより

担当：
上井



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



ポテトに自分たちで味付けしました♪
畑では青パイヤもとれました。

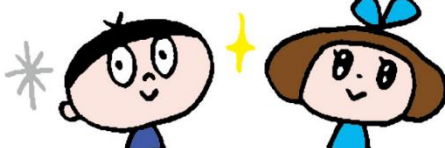


目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



10月10日のおやつはブルーベリージャムサンドを予定しています。

青パイヤの身体にいい7つのメリット

- 1、美味しく、栄養素に富む
- 2、強い抗酸化作用
- 3、抗癌作用
- 4、心臓の健康を促進
- 5、抗炎症作用
- 6、消化機能の改善
- 7、皮膚損傷からの保護



免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。

風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事、風邪に負けない体をつくりましょう。





月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	<p>ハロウィンとは、ヨーロッパを発祥とするお祭りの事。元々は、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。しかし、現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。また、10月31日のみがハロウィンとして定着していますが、正確には10月31日から11月2日。この期間、国によっては死者の魂を慰める行事を行います。</p>				
主食					
主菜					
汁物					
副菜					
3時のおやつ					
2	3	4	5 (レモンの日)	6	7
牛乳・ポーロ	牛乳・クラッカー	牛乳・塩せんべい	麦茶・ヨーグルト	牛乳・野菜スナック	牛乳・カステラ
おにぎり	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	麻婆丼
味噌ラーメン	魚の蒲焼き	ポークチャップ	松風焼き	鶏肉のBBQ焼き	
	味噌汁	卵スープ	吸物	味噌汁	中華スープ
竹輪の和え物	さつまいものサラダ	酢の物	春雨サラダ	切干大根煮	ゼリー
牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶
ココアクリームサンド	せんべい・バナナ	マカロニかりんとう	レモンケーキ	さつまいもドーナツ	お野菜ポテト
9	10 (目の日)	11	12 (豆乳の日)	13 (さつまいもの日)	14
	牛乳・ごまスティック	牛乳・ビスケット	牛乳・醤油せんべい	牛乳・コーンフレーク	牛乳・サフシ
	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ふりかけごはん
	五目煮	フルコギ	魚のオランダ揚げ	鶏肉のセサミ焼き	栄養せいとん
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	
	サラダ	おかか和え	のり和え	コールスローサラダ	バナナ
スポーツの日	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶
	ブルーベリージャムサンド	ヨーグルトケーキ	豆乳蒸しパン	いもきんとん	パウムクーヘン
16	17	18	19	20	21
牛乳・せんべい	牛乳・ウエハース	牛乳・野菜スナック	牛乳・サラダせんべい	牛乳・ふかし芋	牛乳・コーンスナック
麦ごはん	ごはん	おにぎり	カレーライス	麦ごはん	親子丼
魚のオーロラ焼き	焼きビーフン	きつねうどん		鶏の唐揚げ	
味噌汁	中華風コーンスープ			野菜スープ	味噌汁
お浸し	みかん缶	小町和え	スバゲティサラダ・果物	和え物	ゆかり和え
牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶
クッキー	フライドさつまいも	りんごヨーグルト	ツナサンド	チョコバナナ	クラッカー・プリン
23	24	25	26	27	28
麦茶・黄桃缶	牛乳・ビスケット	牛乳・ミルクスティック	牛乳・揚げせんべい	麦茶・ゼリー	
麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ナポリタン	ふりかけご飯	
竹輪の磯辺揚げ	魚のムニエル	鶏肉の照り焼き		筑前煮	
すまし汁	味噌汁	かきたま汁	オニオンスープ	味噌汁	
豆菜サラダ	じゃが芋ソテー	かぼちゃサラダ	みかん		
牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	運動会
あんこケーキ	ちんすこう	じゃこトースト	おにぎり	ナゲット	
30	31 (ハロウィン)	<p>※朝のおやつは、3歳未満児のみです。 ※園で収穫した野菜は給食で使用しています。 (さつまいも・ねぎ・ピーマンなど)</p>			
牛乳・バナナ	牛乳・クッキー				
麦ごはん					
魚のカレー焼き					
味噌汁					
ひじきサラダ					
牛乳	誕生会				
しょうゆ団子	お楽しみ♪				