R1.11.1.ばら組

11月 ばらだより

朝晩に冷え込むことが多くなりましたが、
昼間の日射しは暖かく、戸外では、サッカーや
砂あそび、虫探しを楽しんでいる子どもたちです。
民間気象会社の予想で、紅葉の時期は
秋月城址で11/24日、高千穂峡で11/20日だそうです。
福岡でも、今月の末頃には落ち葉の舞い散る季節を
迎えることでしょう。
この時期は、体調を崩しやすいので寒暖に合わせた
衣服の調節や手洗い・うがいの励行を
園やご家庭で積極的に
行っていきましょう!

11月の行事

1日(金)…身体測定
5日(火)…キッズふれ愛広場
9日(土)…誕生会
30日(土)…子育て講演会
未 定 日…避難訓練

12月7日(土)…お遊戯会
12月25日(水)…誕生会
12/29(日)～1/3(金)…年末年始

～おねがい～

- お遊戯会の衣装入れに使用しますので
  名前を記入した紙袋を1つ11月9日までに
  持ってきてください。
- ヘアピンや装飾の凝ったヘアゴムは、
  誤飲やケガにつながりますのでお控えください。

お遊戯会の練習 頑張ってます!

現在、お遊戯会の練習真っ只中!!
「○○チーム!」と、自分たちの演目に自信を
持ち、張り切って練習しています。
子ども達にとって大好きな保護者の方々の
応援が1番の力になります!
ご家庭でのサポート
よろしくお願いいたします▶

園長のつぶやき

そろそろ冬隣、鍋料理が美味しい季節になりました。
食材は魚介類・肉類・野菜類と様々ですが、きのこ類も
いいですね。生椎茸も乾燥椎茸もそれぞれ味と触感に
特徴がありますが、カロリーや栄養面ではどうでしょうか。

	原木椎茸	乾燥椎茸	
エネルギー	23kcal	182kcal	約8倍
カリウム	270mg	2.100mg	約8倍
ビタミンD	0.4μg	12.7μg	約30倍

日本食品標準成分表 100g あたり

成長期の子どもに大切なのが、骨や歯の成長を促す
カルシュウムですが、排出され易い成分でもあります。
ビタミンDには、カルシュウムの吸収を促進する働きが
あります。生椎茸の場合は、一日天日干しするだけでも
効果があります。保育園の給食では、健康促進の
観点から乾燥椎茸を多用しています。

体育教室
(木よう日)
7日・14日
28日

英語教室 (水よう日)
6日・13日
20日・27日