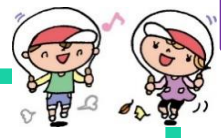
11月えんだより

朝夕は肌寒くなってきて、秋の深まりを感じる季節となりました。

運動会では、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。保護者の皆様の温かいご声援のおかげで、子どもたちのたくさんの笑顔を見ることができました。無事に開催できましたことを改めて感謝申し上げます。

外気は冷たくなっていますが、室内ではまだまだ汗をかくことがあります。薄着で過ごし、寒さに負けない丈夫な体作りを心がけましょう！

すくすくと強い骨を育てるために



1．まずは「運動」！

骨を強くするために一番大事なのは、体を動かすことです。特に「ジャンプ」をするような運動（例えば、なわとびや台からのジャンプなど）は、骨にいい刺激を与えるといわれています。友だちと一緒に外で楽しく体を動かすことが、骨の成長にもつながります。幼児期に「体を動かすことを好きになること」が、未来の健康な骨づくりの土台になるのです。

2．次に「食事」！

骨の材料になる大切な栄養素は、「カルシウム」と「ビタミンD」です。カルシウムは牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、小魚・小松菜などに多く含まれています。

ビタミンDはさけ・さんま・いわしなどの魚、干ししいたけやまいたけなどのきのこ類に多く含まれます。特にさけはおすすめです。また、ビタミンDは日光を浴びることで体の中で作られることも大きなポイントです。

骨は「毎日のちょっとした習慣」で強くなります。外あそびを控えたり、長い時間タブレットを見ることが習慣になると、子どもたちの骨にとってはマイナスの影響が出るかもしれません。骨に良い習慣が“あたりまえ”になるよう、わたしたちおとなが日々の声かけや環境づくりで、やさしくサポートしていけたらと思います。

今月のねらい

つくし

・秋の自然にふれ、戸外でからだを動かしてあそぶ。
・保育者や友だちとふれ合うことを喜ぶ。

れんげ

・気温の変化に留意し、健康に過ごせるようにする。
・秋の自然に触れながら、保育教諭や友だちと一緒にのびのびと体を動かして遊ぶことを楽しむ。

たんぽぽ

・生活の流れがわかり、見通しをもって行動しようとする。
・秋の自然に触れながら保育教諭や友だちと体を動かしてあそぶ。

にじ

ほし

【3歳児】・手洗いうがいなどを丁寧に行い健康に過ごす。
・色々な表現遊びにふれ、イメージを膨らませる。
【4歳児】・秋の自然に触れ、変化に気づいたりあそびに取り入れたりする。
・友だちと一緒にルールのあるあそびを楽しむ。
【5歳児】・気温の変化に応じて快適な環境をつくり、健康で安全な生活ができるようにする。
・様々な活動を通して友だちと話し合ったり協力する楽しさを味わう。

11月行事予定

月	火	水	木	金	土
					1
3 文化の日	4	5	6 避難訓練（地震時の避難）	7	8 保育士研修会 13:00まで保育
10	11 サッカー教室（ゆりさん13:30～）	12 つくし組 身体測定	13 たんぽぽ組 身体測定	14 おまつりごっこ お弁当日	15
17 れんげ組 身体測定	18 内科検診（12:00～）	19 にじ・ほし組 身体測定	20 手洗い教室（にじほし組10:30～）	21 誕生会	22 第4土曜日（15:00）
24 振替休日	25	26 歯科検診（9:00～）	27 サッカー教室（ゆりさん13:30～）	28	29