

きのみ通信 11月号



H30.10.25 (木) 発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば

<https://www.higashihoikukai.or.jp/> (11月2日より閲覧開始)

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2

TEL 042-401-6951

FAX 042-401-6952

11月の園庭開放は、

1日(木)、7日(水)、8日(木)、14日(水)、15日(木)、21日(水)、22日(木)
28日(水)、29日(木)です。 ※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

集合遊具について

保育園には、乳児向けの集合遊具があります。

お子さんが上っている時は、目を離さず、危険がない様に見守っていきましょう。

園庭開放は、
予約はいりません。
どなたでもどうぞ。

11月のどんぐりの会・くるみの会



【くるみの会】

【日時】11月13日(火) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 1歳児クラスに入ってみよう。
☆親子で秋にちなんだ製作をします。

【対象年齢】平成28年4月2日~
平成29年4月1日生まれのお子さん
【定員】10組

【どんぐりの会】①

【日時】11月20日(火) 10:00~11:00
【内容】保育所体験 0歳児クラスに入ってみよう。
☆0歳児クラスのお友達と散歩に行きます。

【対象年齢】平成29年4月2日生まれからの歩行が安定しているお子さん
【定員】5組

【どんぐりの会】②

【日時】11月27日(火) 10:00~11:00
【内容】栄養士による、離乳食講習会
離乳食の作り方等を栄養士が講習します。

【対象年齢】5か月から12か月までのお子さんと保護者の方。
【定員】5組
※離乳食の提供はありませんので、ご了承ください。

くるみ・どんぐりの会は11:00終了ですが、ホールは11:30まで開放しています。ぜひご利用ください。

内容をご確認の上お申し込みください。
又、月1回の参加になりますので、
ご了承ください。

11月26日(月)に「人形劇団こばん」さんによる、観劇会があります。10組の親子をご招待しますので、ご予約の上、ご参加ください。

【演目】人形ファンタジー・手遊び・おむすびころりん

【時間】10:00~11:00 (受付は、9:45~)

【定員】10組 ※要予約 11月1日予約開始になります。予約方法はつどいと同様です。



つどいのご予約について

◎予約受付時間

*月曜日から金曜日までの9:00~17:00

*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)



◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。

キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢の

つどいにご参加ください。尚、予約の際には、

下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

＊ ゆうしとあそぼ ＊

11月8日(木) 本郷児童館にて10:30~11:45本郷ゆうし保育園の保育士が、おたのしみシアター等保育園の子ども達が楽しんでいるあそびをお届けします。予約は要りません。是非、遊びにいらしてください。

栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

今年も食欲の秋がやってきました。秋刀魚・いも類・きのこ類と、たくさんの食べ物が出回ります。旬の食材は、一年のうちで収穫量が最も多く、栄養価も高いです。体に必要な栄養素がたくさん詰まった秋の野菜を美味しく食べて、心身ともに元気に過ごしましょう。

＜根菜類＞

さつまいも、里芋、ごぼう、れんこん、大根、かぶなど

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、煮物や汁物にぴったりです。里芋やれんこんに含まれているネバネバの成分「ムチン」は、消化を助けてくれるため、肉や魚などのたんぱく質と一緒に摂ると、消化吸収をスムーズにしてくれます。

＜きのこ類＞

えのき、エリンギ、しいたけ、しめじ、まいたけなど

一年中出回っていますが、秋の味覚の代表とも言われており、きのこが美味しい季節です。低カロリーで、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいるので、便秘をよくする作用もあります。炒め物や炊き込みごはんはもちろん、カレーにもよく合います。

＜果実類＞

りんご、梨、柿、栗、みかん、ゆずなど

秋が旬の柿やみかんには、ビタミンCやβカロチンを多く含みます。粘膜を強くして抵抗力を高めることが出来るので、風邪などの予防に効果的です。また、気温の変化で体調を崩しやすい人にもおすすめです。ぜひ旬のこの時期に食べてみてください。

看護師より すくすく・のびのび

日によっては秋を感じるが増えてきました。肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。薄着でたくさん体を動かし鍛え、体力をつけておくことは、子どもの発育にとっても良いことです。いずれ成長していく過程の中で乳幼児期得たことが土台となってきます。ご家庭でも外で遊ぶ機会を増やして体力づくりをしましょう。

薄着で元気！

薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調整する
- 肌着を着て保温
- お腹と背中を出さないようにする



11月2日より新しいホームページへリニューアルいたします。今現在のホームページの閲覧は、10月31日までとなります。システムチェックのため、11月1日はホームページの閲覧は、出来ませんのでご了承ください。11月1日より以下のホームページアドレスで検索してください。

<https://www.higashihoikukai.or.jp/>



☆育児相談を行っています☆



子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951

(作成者: 花田 明日香)