



公園の木々が少しずつ色づき秋の訪れを感じます。保育室の中にも気持ちよい秋風が吹き込んできます。お天気の良い日には散歩へ出かけ、屋外でたくさん体を動かして遊び、秋の自然を満喫したいと思います。

### 行事・活動

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 12日(月) 2歳児身体計測 | 22日(木) 誕生会           |
| 13日(火) 1歳児身体計測 | 27日(火) 避難訓練(消防署立ち合い) |
| 14日(水) 0歳児身体計測 | * 消防車と記念撮影をします。      |

★リトミックは毎週水曜日(天候により曜日変更あり)

### 食育

#### <魚を食べよう>

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚ではイワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時期ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。園の献立にも魚を多く取り入れていきます。



### 靴選び

成長に伴い、靴のサイズが小さくなっていませんか?できるだけ足にぴったりの靴を選びましょう。つま先に0.5cmほどの余裕があり、柔軟性、伸縮性がある靴が良いとされています。硬すぎる素材の靴は、転んだ時に曲がらないため、怪我をしやすいため、注意しましょう。



### 保健

朝と昼の気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。

十分な食事と睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



### 10月 生まれ

- |      |        |
|------|--------|
| ぱんだ組 | まことくん  |
|      | ういちゃん  |
|      | みおなちゃん |
|      | みゆちゃん  |
| うさぎ組 | のあちゃん  |

散歩先で木の実や枯れ葉を見つけて、秋を感じている子ども達です。たくさん外へ出て、元気いっぱい遊びたいと思います。

少しずつお友だちへの関心が出てきて、名前を呼んだり、一緒に遊ぶ姿が見られます。今月は落ち葉や木の実、草花や昆虫などに触れ、秋を楽しみたいと思います。

手遊びや体操を、毎日楽しんでいます。今月は衣服で体温調整をして、散歩に出かけ、戸外遊びや秋の自然に触れながら、心地よく過ごしたいと思います。