



えんだより

《 秋 》

園長 狩野 貢

めっきり涼しくなった今日この頃、保護者の皆様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。コロナに負けず元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、今日からGoToキャンペーンに東京も加わりましたが先月の連休には多くの方が秋の行楽に繰り出し大変な混雑がニュースになっていました。場所によってはコロナ前より凄いと喜びにあふれていました。しかし感染が無くなったわけではありません。経済に活気を取り戻す為に自粛が緩やかになっていく以上、今迄にも増して各々が気を付けなくてはなりません。

一方子どもたちはすこぶる元気です。換気に注意しているとはいえ保育室ばかりではストレスも溜まり、外が気持ち良い気候になってきましたので今週の月曜日あたりから近場の公園へお散歩を始めている所で御座います。遊具には触らない、思いっきり体を動かせるところを目指して体力造りを始めました。

また子ども同士の発表の機会を作ろうと4・5歳児クラスでは「運動会ごっこ」遊びを考えているようです。保護者の皆様には見てもらうことはできませんが、ご理解の程よろしく願いいたします。

ところで先月、他地区の保育施設で給食の「ぶどう（ピオーネ）」による事故の報告がありました。本園では旬の果物を保育施設で味わってもらいたいということで取りやめることなく小粒の物を4つ切り（乳児は皮を剥く）にして食べてもらうことにしました。またミニトマト、みたらし団子、草餅、パン、ごはんや保育園では出ませんが子どもに人気のグミなども気をつけなければなりません。

これからも終わりの見えない新型コロナに気を付け、自分たちに出来る事「常にマスクを持ち歩き、手指洗浄の更なる徹底を図り、目鼻唇には触らないこと」を守り、深まりゆく秋を味わっていきたいと思います。

保健室より

看護師 岡林 菜央

10月に入り、秋めいた気候になりました。今年は気温の変動が激しいこともあり、無意識のうちに体力を消耗しています。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と言われますが多方面から体を癒していきましょう！

<インフルエンザ予防接種のシーズンがはじまります>

例年12月からインフルエンザの流行が始まります。その時期に間に合うように1回目の予防接種を

10月中に受けるとスムーズです。主治医とご相談の上お受けください。

今年は感染症への意識が高まっていることから、インフルエンザワクチンの接種も混み合うことが予想されますので早めの予約をおすすめします。また、お子さんだけでなく家族皆で予防接種を受けることで感染拡大を防いでいきましょう！

<ドライスキンについて>

気温も一気に低くなり、乾燥した日々が続いています。夏の紫外線のダメージと秋の始まりの乾燥により皮膚トラブルが増えてくる時期です。登園前、入浴後などタイミングを決めて乳液タイプの保湿剤を塗布する方法がおすすめです。目に見えて乾燥していなくても、子どもの皮膚は薄く水分が蒸発しやすいためこまめな保湿が必要になります。コミュニケーションの一環として取り入れてみてはいかがでしょうか？



《読書の秋》

秋の夜長と言われるように、涼しくなった夜の時間を楽しめる季節となりました。夜のほんのひと時、お子さんと一緒に読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。好きな絵本を通し秋を感じながら親子の時間をゆっくり過ごしてください。

『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

秋は戸外で身体を動かすのもってこいの季節です。たっぷり体を動かし、バランス良い食事をしっかり取り、ぐっすり眠り、抵抗力のある身体作りをして、感染症が流行る季節に備えましょう。

★魚をもっと食べましょう

園では主菜の肉と魚の割合が半々になる様献立をたてています。お仕事をしながらのご家庭の料理はととても大変。調理し易いお肉を中心としたものになっているのではないかと想像します。子ども達の魚離れが進んでいるといわれていますが、園での様子を見てみると決して魚が苦手、という事でもなく、「こんなに大きなアジ食べられるかな」とのこちらの心配をよそにぺろりと食べ、更に「おかわり～」という声まで聞こえます。

【魚を楽しむコツ】

- ①新鮮な魚を選ぶ…子どもは魚の臭い、味にととても敏感なので必ず新鮮なものを選びましょう。切り身の場合はパックを傾けて液汁がないもの、アジなど丸ごとの魚は目が綺麗で皮に張りがありウロコが落ちていないものを選びましょう。
- ②食べやすい魚を選ぶ…骨が取りやすく身が軟らかな魚を選びましょう。魚選びに迷ったら魚売り場の店員さんに聞いてみるのもよいかもしれません。
- ③魚調理への苦手意識を減らす…魚に触れる事が苦手な場合は切り身から、切り身でもハードルが高ければ缶詰から始めてみましょう。手に付く臭いは酢で洗ってから石鹼を使うとよく落ちます。

【秋の味覚：サンマ】

年々漁獲量が落ち高値が続いています。今年のはかつてない程価格が高騰しており、給食では提供が難しい状況です。和食の文化継承の為にシーズン中一度はご家庭で塩焼きを楽しんでみてください（お子さんには小骨を取ってあげてください）。

感染症対策の為、送迎の際に給食写真をゆっくり見る事が難しい環境になっております。保育園のブログで毎日給食写真をアップしておりますのでご家庭でゆっくりご覧ください。

令和2年10月1日 新宿保育園 03-3607-2470

10月の行事

二ひよこ組の健康診断日

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 身体測定	8 避難訓練	9	10
11	12	13 内科健診	14 お誕生会 (各クラス)	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31