

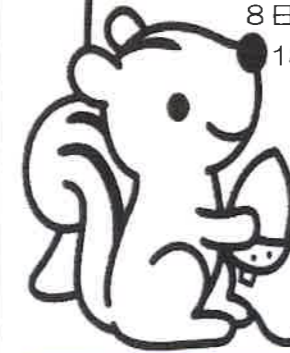


# えんだより



## 11月の行事予定

3日(水)	文化の日
10日(水)	防犯訓練
15日(月)	七五三
16日(火)	ひよこ健診
17日(水)	お誕生会
23日(火)	勤労感謝の日
24日(水)	防災訓練
8日~17日	ひよこ・きりん・ばんだ面談
18日~30日	りす・うさぎ・こあら面談
8日(月)~12日(金)	身体測定週間



運動会のご協力誠にありがとうございました。10月(小学校は春に行っています)は暑かったり、寒かったり、雨に降られたりの大変難しい季節ですが良い天気にも恵まれ暑いくらいの中で保護者の皆様の前で発表することが出来たことは成長にも繋がり大変意義のあることです。早速「きりん組」のパラバルーンに刺激を受けた「こあら組」さんが園庭で遊びに取り入れていました。年長さんは年中さんに恥ずかしいところを見せられない、また年中さんは年長さんに憧れを抱く。集団生活の素晴らしいところです。しかし悪いところを真似るのも早いです。職員も日々子どもたちの輪の中に入り、あらゆることに気遣いながら本当によく頑張っているなと思います。

今月からは飲食店の規制も取れ GoTo トラベルキャンペーン等コロナ前に戻りつつありますが第6波が心配です。私はもともとアレルギーがあるためマスクは1年中です。海外ではウィズコロナとはいえマスクをしないで大騒ぎのニュースが流れ、感染者が拡大しているようです。日本のワクチン接種も先進国に追いついたとはいえ感染者数激減の理由は解っていないようです。来年末には国産ワクチンが打てるようなので、これからもマスクを外さず頑張っていきましょう。

新宿保育園長 狩野 貢

### 『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

#### ★体温調節機能を育む

本来哺乳類は環境温が変化しても体温を一定に保つような機能を備えています。子どものうちから暑さや寒さを経験することにより、自律神経が刺激され体温調節機能も発達します。衣類での調節も必要ですが、寒いからといって着すぎて体を温めていけばよいわけではありません。体温調節機能を育てるには食べ物も大切です。体を温めるという事は、体全体の血液の流れを良くすることです。血液循環が良くなると免疫効果が高まります。特にこれからの季節は以下を意識した食卓にすることをお勧めします。

- ◆鍋料理、スープ、うどん、雑炊など体を温めるメニューを多くする。
- ◆長ねぎ、ニラ、にんにく、生姜、玉ねぎ、卵、チーズ、脂肪の多めの肉などの体を温める食材を有効活用する。
- ◆生野菜は体を冷やすので茹でる蒸すなどして温野菜にする。一般的に地中で育つ物(根菜類等)は身体を温め、地上で育つもの(きゅうり、トマト等)身体を冷やすといわれています。

#### ★食育活動

園の畑で栽培中のミニ大根、かぶの葉が立派になってきており地面の中の実の部分の生長をみんなで楽しみにしています。そのミニ大根とかぶを使ったみそ汁作りを11月に計画しています。またばんだ組は先月収穫した米を、すり鉢を使って自分たちで脱穀しており「どんな味だろう?」と食べてみる事を楽しみにしています。

### 保健室より

看護師 岡林菜央

ハロウィンも終わり、冬が徐々に近づいています。寒くなると空気の乾燥と同時に様々なウイルスの流行が見られ始めるため注意して過ごしていきましょう。

#### お口のケアについて

先日歯科検診がありました。この機会にお家で歯磨きについて再度振り返ってみましょう。

#### ① フロスを使用しましょう

園医のしのぶか歯科医院の篠塚医師より、子どももフロスを使用しましょうとお話がありました。Y字型など様々な種類のフロスが売っているため、使いやすいものを選択し習慣づけましょう。歯間の汚れを除去するのにフロスは有効のため、1日1回取り入れていきましょう。

#### ② 歯磨き粉を使用しましょう

歯磨き粉は、汚れを効果的に落としてくれるだけでなく虫歯予防の効果もあります。泡立つタイプが苦手な子どもも一定数居る為、泡立たないジェルタイプもあります。自分で味を選べる年齢であれば何種類か用意をして、その日の気分に合わせて子ども自身が選べるようにすると意欲もアップし楽しく歯磨きができるのでぜひお試しください。

口腔内の健康は全身の健康に繋がります。美味しい食べ物も多くなる季節ですので、しっかり食べてしっかり歯磨きをして健康に過ごしていきましょう!



朝晩は寒い日が多くなりましたが、日中の活動では元気に動き回り暑くなる事もあります。登降園時は上着を着用するなど、調節しやすい服装にご協力をお願いします。

## 文化の日(11月3日)

文化の日とは、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」と定められています。そして、文化とは「人が作り出した考え方や楽しみの事」また「生活が便利になるための研究や発明など」と記されています。

文化の日は、美術や音楽など芸術等に触れる機会として東京都内をはじめ千葉、埼玉などの博物館や美術館等、様々な施設で無料開放を行う予定です。

「葛飾区郷土と天文の博物館」でも無料でプラネタリウムを観る事ができますので、ぜひお子さんと一緒に行ってみてはいかがでしょうか。

※詳細は、各施設のホームページ等をご確認ください。