

# 10月の 行事予定

日	曜日	行事予定
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	英語教室① 避難訓練
6	木	体操教室①
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	
12	水	
13	木	リトミック①体操教室②
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	身体測定
18	火	
19	水	英語教室②
20	木	体操教室③
21	金	
22	土	運動会(宮前平小学校)
23	日	
24	月	
25	火	誕生会
26	水	
27	木	リトミック②体操教室④
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	ハロウィン



<つめは短く切ってください>

つめが伸びていると、引っかかってケガをしたり、お友だちのことをひっかいてしまったりと思わぬケガにつながるので、一週間に一回はつめを見てあげて欲しいです。一緒に、足のつめも見ていただくよう、ご協力をお願いいたします。

さわやかな秋の風が吹き、公園の木々も色づき始めました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」みなさんは、どのような秋を過ごされますか？2年ぶりにお父さん、お母さんの前で開催できる運動会の練習も始まりました。毎週木曜日の体操教室で練習している、かっこいい姿を見ていただきたいと思います。1、2歳児さんも、春に比べて、歩く、走ることが格段に上達してきてお散歩に行く姿は、とってもたくましいです。たくさんのだんごりを大事そうに、持ってきてくれます。10月10日は、目の愛護デーです。暗いところで本を見たり、テレビやゲームを長時間見ると視力低下につながります。気をつけたいですね。

幼児さんのプランター栽培について

トマトやピーマン、トウモロコシなど、今年も幼児クラスで栽培をしました。カニ広場に行くと乳児さんたちもプランターに目が行き、なんだろう？と不思議そうに見ていました。水やりや収穫は幼児さんみんなで順番におこないました。収穫した野菜は給食先生に美味しく調理してもらって食べました。苦手な野菜も、自分たちで育てたものは、格別に美味しく感じたようです。



<旬を知って美味しく食べよう>

お店屋さんには、年間を通していろいろな食材が並んでいますね。四季のある日本には、季節ごとに採れる旬の食べ物があります。自然のサイクルに逆らわずに育った食材は栄養価が高く、味や香りも抜群です。食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも。切った時に出る白い液体はセラピンといって便をやわらかくする効果がありセルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。芋の中では、ビタミンCが一番多く石焼き芋のように、じっくり焼くことで、よりうまみが増します。自然な甘みがあり、腹持ちよいので、おやつとして最適ですね。



すいかができました！