

きたっこ



2021年 11月
いたみしりつきたほいくしよ
伊丹市立北保育所

TEL 770-1217

朝晩がぐっと冷え込み木々の葉が色づき始め、秋の深まりが感じられます。幼児組は緑道の散歩や県高交流に出かけては、どんぐりや落ち葉、木の実や草花など『秋探し』を楽しみ、保育所でも身近な秋の自然物を使って様々な遊びを楽しんでいます。今月のきたっこウィークでも秋の自然にたっぷり触れると共に、保育者や周りの子、異年齢での関わりなども楽しみながら遊びたいと考えています。



●食育だより 風邪に負けない体力づくり

11月7日は暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に北風が冷たくなって、冬がやってきます。寒くなると体力が低下し風邪をひきやすくなりますが、睡眠と栄養をしっかり摂り、よく遊んで運動することで、風邪に負けない体力づくり(予防)をすることができます。

風邪をひきにくくする食事

- ① たんぱく質を摂る…脂肪を燃えやすくして、体を温めます。
(肉、魚、豆類)
- ② 脂肪を摂る…油はカロリーをたくさん出すので、体が温まります。
- ③ ビタミンC…寒さに対する抵抗力を強めます。
(みかんなどの柑橘類やイチゴなどの果物、サツマイモなど)
*調理法で栄養素が損なわれることのないサツマイモがお奨めです。
- ④ ビタミンA…のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。
(ほうれん草やブロッコリー、人参など)

11月の行事予定

- 4日(木) 定期健康診断
- 9日(火) 10日(水) 身体計測
- 11日(木) さつま汁クッキング4・5歳児
- 15日(月)~19日(金) きたっこウィーク
- 20日(土) みんなであそぼう会<乳児参加型参観>
*詳細は後日手紙を配布します
- 24日(水) にこにこ会
- 26日(金) 避難訓練

*4歳児さくら組は県高交流を予定しています。
*4・5歳児は園外保育を予定しています。お弁当が必要です。詳細は後日掲示します。

12月の行事予定

- 7日(火) 身体計測
- 8日(水) 身体計測
- 16日(木) にこにこ会
- 21日(火) 避難訓練
- 23日(木) お楽しみ会
- 28日(月) 保育納め



【 お知らせ・お願い 】

※寒くなると体調を崩しやすくなります。入所のしおりでお知らせしている通り、**保育所では原則薬の服用はできません**。受診時に保育所に通所していることを伝えていただき、必ず毎食後に服用が必要なのか、例えば朝夕1日2回処方薬にしてもらうことが可能かどうか等を医師にご相談ください。

※気管支拡張薬テープ(ホクナリンテープ等)は医薬品です。はずれると誤飲の恐れがあるため、なるべくお控え下さい。やむを得ず貼っている場合は**必ず薬の依頼票に記入**をして下さい。

※朝夕と日中の気温差が大きいので、気温に合わせて調節できるような衣服での登所をお願いします。個人衣類の確認や補充、汚れ物を入れるビニール袋も忘れずに入れてください。

※週末には爪を確認し、伸びている場合は切って清潔にしておきましょう。水が冷たい季節ですが、引き続き丁寧な手洗い・うがいを子ども自身が意識できるように関わっていきます。ご家庭でもお願いいたします。