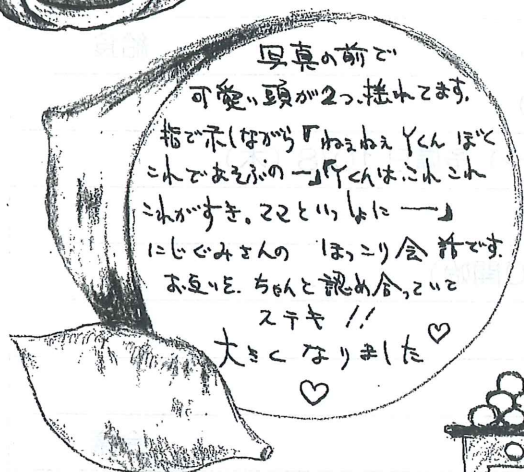


R2 10月

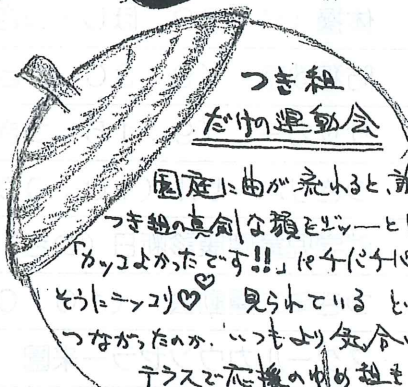


こもれび

いの木保青園 園長

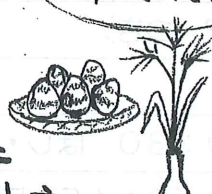


収穫の前で
可愛い頭が2つ揺れています。
指で示しながら「おねえさん、ほく
こでええのー」「くんはこくこ
こがすき。こくこはこくこ
にじみさんの「おねえさん」です。
おねえさん、ちゃんと認め合、こくこ
ステキ!!
大きくなりました♡



つき組 だり運動会

園庭に曲が流れると、誰もお（こ）り（な）りて。
つき組の真剣な顔とどーと見えます。終えると各々のクラスから
「カッコよかったです!!」と今に今に大きな拍手。みんなは取っか
そうにニコリ♡ 見られているという緊張感。かえりローとやる気ト
つながったのか、いつもより気合いいはっていました。
テラスで応援のめ組もどーど芝生で応援のほ組は超真剣
じいちゃんの前は、にじ組「かんしー」の応援
2階テラスからは、そら組「頑張てー!!」
日金ト高まるやる気——
それぞれの中で頑張る心は
音、こえます



元気な体づくりのために

野菜と仲良くなろう♡

★免疫力アップ ★病気の予防 ★便秘解消 ★元気な体

心への影響

偏

体への影響

肉類やインスタント食品などを
中心とした偏った食生活を送って
いると、ビタミンやミネラルが不足
し、イライラや不安感が強まる
など、心にも影響をおよぼすとさ
れます。

今、突然キレる子どもが増えて
いると言われています。いくつかの
要因が絡み合ってこのような状
態を招いていると考えられています
偏食も「キレる」要因の一つとさ
れています。

野菜の働きは、栄養面だけで
はありません。
ごぼう・たけのこ・れんこんなど。
かみこたえのする野菜をとると、
咀嚼回数が増え、脳の発達
が活発になると言われています。
よくかむことで、おごの発達を促し
たり、満腹中枢を刺激して、
食べすぎを防ぐこともできます。
かむ回数が減ると、唾液の
分泌が少なくなると、虫歯が
増えてしまうこともあります。

そして
やはり唾液は
すこい!!

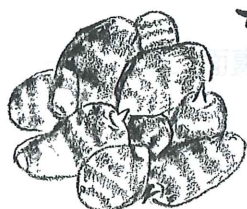
1. 自浄・抗菌作用
2. 脳の活性化作用
3. 味覚効果
(なぜか味は濃い味と好む?)
4. 抗がん作用
おし歯予防作用
熱中症予防作用等

ふたんから唾液が
出る食生活を



余裕をもって楽しく食卓に♡

おなか すいた〜。
はやくたべた〜!!
ちゅとつまみぐい〜!
味見はくする!?



忙しい毎日だと思います。
常に食卓には茶や水が置いて
ありますか?
もししたら、食事を流し込む習慣が
ついていませんか? こくこは唾液は出ません。
舌で味を感じますが、お和腹が正しく作用しなくなりやす
そうに徐々に味の濃いものを好むようになっていきます

日にち	曜日	10月行事予定	しいの木保育園
1	木	避難訓練	誕生会(10:00~全クラス)
2	金	体操(9:30 ほし・つき)	
5	月	防犯教室(9:30 つき)	給食
6	火	サッカー(9:15 つき)	
7	水	つきりハーサル(10:00~) 予備日 10/8(木)	
8	木	就学児童健康診断日(つき)	
9	金	つきミニ運動会(10:00開始)	
13	火	スクールカウンセラー来園	
14	水	交通教室(つき)	
15	木		会議
16	金	体操(9:30 ほし・つき)	
20	火	サッカー(9:15 ほし)	
22	水	お茶会(9:00~ つき)	
29	木	エスパルスサッカー(10:00~ つき)	お弁当の日
30	金	ハロウィン(10:00 全クラス) ホールにて	

**※コロナの影響で中止になる行事や、配慮や工夫をして行う場合など 状況に応じて様々です。
ご不安やご心配なことなどございましたら、担任や園長までご相談ください。**

*10/5: 防犯教室: 今回はつき組が行います。沼津警察署による指導ですので、

しっかりと教えていただきますよう。

*10/8: つき組は、就学に向けての健康診断があります。内容をよく読んで、記入漏れの無いようにしましょう。10/8(木)

*10/9: ミニ運動会は、つき組のみとなります。雨天時は、ホールにて行います。

楽しそうに 協力しながら練習を重ねている子ども達の笑顔は、最高です。

*10/29: エスパルスサッカー(29日): 清水町卸団地内清水エスパルスグラウンドへ歩いて出かけます。前日は早く寝て、朝ごはんもしっかり食べましょう。

雨天時は、状況を見て判断致しますが 雨天決行です。

*10/30: 子ども達が変身!? 「トリックオアトリート」 ゲームをしてドッキリ。

楽しい一日になるように 職員みんなで頑張ります!

*「食欲の秋」いっぱい遊んで、いっぱい食べて 爆睡! 大きくなりますね=

11月 保護者関係: 17日お弁当持参

裏面こもれび→