

風がさわやかになり、秋を感じさせるようになってまいりました。子どもたちは身体を動かすことが大好きで、戸外に遊びに行くことを毎日楽しみにしております。学園芝生では保育者と一緒に追いかけてっこを繰り返して楽しんだり、草花を覗き込むとバツヤやトンボなどの虫を見つけて捕まえたい、触りたいなどと興味を持って観察したりする姿がみられます。「あれは何?」「〇があったよ」などと自分の身近にある色々なものに興味が広がっている今の時期だからこそ、

実際に見て触れて感じられる経験を大切にしていきたいと思います。秋の草花や落ち葉など少しずつ見ている景色もかわってくるので、秋ならではの自然物を使った遊びも楽しんでいきたいと思えます。

運動会に向けての話をする、初めての運動会に目を輝かせながら、ダンスの曲を聞いていたのですが、聞いているとだんだん楽しくなってきて身体を揺らしてリズムをとったり、自然と動き出して自分なりに踊ろうとしたりしています。走ることも大好きなのでかけっこをすると笑いながら、保育者のもとへ飛び込んでくる子どもたちです。運動会に向けて気持ちを盛り上げながら無理なく子どもたちが楽しんで参加できるようにこれからも少しずつ進めていきたいと思えます。



マスクをつけることに少しずつ慣れてきてつけていられる時間が伸びてきました。まだつけていられず外してしまう姿もちろん見られますが、なぜマスクをしているのかということを知りやすく子どもたちへ伝えていながら、元気いっぱいにご参ります。

(ばんだ組担任 松田真規子)

### 直前インフォメーション

#### ○運動会

10月9日(土) 運動会です。詳細はお手紙を必ずご確認ください。

10月11日(月) 運動会代休は、通常通りお預かりいたします。

#### ○新渡戸祭

10月24日(日) 新渡戸祭はコロナウイルス感染防止対策のため、子ども園の参加は見送りの予定です。

変更等ございましたらご連絡いたします。

#### ○通園申請にて車での登園申請をされている方

青梅街道沿いの路上駐車やコンビニエンスストアへの駐車はご遠慮ください。お子様の安全のためにも通園申請に記載していただいた所定の場所をご利用ください。

#### ○来年度に向けて【11月1日(月)より】

年少組になると制服着用となります。ボタンや着替えに慣れるために白のポロシャツまたは白のブラウス、紺や黒の無地のズボン(着脱しやすい物)をご用意いただき、その服装で登園していただきますようよろしくお願いいたします。

○玩具など園生活に不必要なものはお持ちにならないようお願いいたします。



### 10月の目標



- ・簡単な身の回りのことを自分でやってみようとし、自分で出来た満足感を味わう
- ・戸外でのびのびと、身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう



## 10月の歌紹介

子ども園でも歌っているうたです。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

♪ **どんぐりころころ** 作詞：青木 存義 作曲：梁田 貞

1 どんぐり ころころ

どんぶりこ おいけにはまって  
さあたいへん どじょうがでてきて  
こんにちは ぼっちゃん  
いっしょに あそびましょう



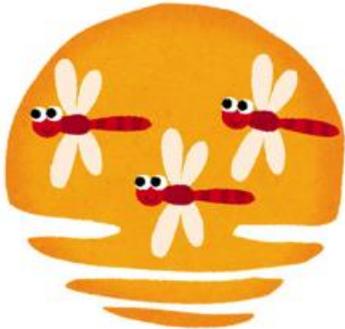
2 どんぐり ころころ

よろこんで しばらくいっしょに  
あそんだが やっぱりおやまが  
こいしいと ないては  
どじょうを こまらせた

♪ **はしるのだいすき** 作詞：まど・みちお 作曲：佐藤 眞

1 はしるの だいすき

たった たった たっ  
つちを けてくさを けて  
かぜを けて  
たった たった たった たった  
おもしろい



2 はしるの だいすき

たった たった たっ  
あしも はしる  
むねも はしる  
かおも はしる  
たった たった たった たった  
おもしろい

## 10月の絵本

子どもたちが興味を持っている絵本

先生たちのおすすめの絵本を紹介します！

・『さつまのおいも』

文：中川 ひろたか 絵：村上 康成

出版社：童心社

つちのなかで暮らしているおいもはどんなことをして、どんなふうを考えているのかな？おいもの意外な(?) 日常の光景とお芋ほりにくる子どもたちとの勝負に向けて準備する姿がおかしいやらかわいいやら。見ているだけで子どもたちも大うけで笑っています。ご家庭でも読んでみてください。



## 食育について

給食の際に子どもたちに伝えていることをご紹介します。

ぜひ、ご家庭でも行ってくださいね。

### ～秋の旬な食べ物～

秋は食欲の秋とも言われます。秋になると美味しい食材がいっぱいありますね。ぱんだ組の子どもたちも身体をたくさん動かし、以前より食べる量も増えお給食のお替わりをする子が増えてきました。

今回は、旬な食べ物なかでも「さつまいも」についてご紹介したいと思います。

### 《さつまいも》

#### ～栄養～

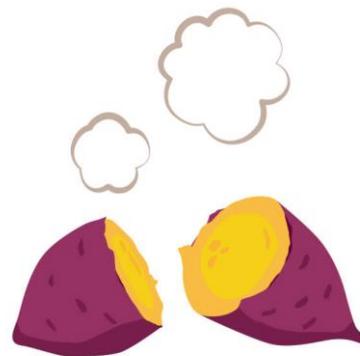
##### 食物繊維

食物繊維は2種類あり、さつまいもには不溶性食物繊維のセルロースがたくさん含まれていて、消化されずに大腸まで届き、お腹や腸の働きを良くしお腹の中をきれいにしてくれます。

##### ビタミンC

ビタミンCもたくさん含まれております。ビタミンCは、お肌をきれいにしてくれる働きがありシミ予防にも効果があるそうです。また、免疫力を高めてくれ風邪を引きにくくする働きがあります。

皮と実の間に栄養が多く含まれており、よく洗い皮ごとたべることオススメです！



#### ～選び方～

##### 1、皮の色味・表面がきれいなもの

さつまいもは皮の色が良いものが健康に育っている証拠と言われています。皮の色味が均一で鮮やかな物、また表面にハリとつやがあるものを選びましょう。

##### 2、太くて重量感があり、ひげ根が少ない物

紡錘形と言われる真ん中がふっくらとして持った時に重みを感じるものは、栄養をたくさんたくわえたおいもです。しっかりと太っており、デコボコやひげ根の少ない物を選びましょう。

さつまいもには、おおまかに分類するとほくほく系、しっとり系、ねっとり系といったものがあります。品種によって食感や味わいが違いますので、食べ比べをしても楽しめますね。旬のさつまいもには栄養がたっぷり！

ぜひ、ご家族の皆様とご一緒に食べてみてください。