草加なかよしだより

草加なかよし保育園
園だより　１０月号
令和５年度１０月２日
第１７８号

さわやかな風が吹き過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、何をしても良い季節です。

まもなく運動会です。運動会に向けて、本番をイメージした練習に取り組んでいます。何より「お父さん、お母さんに見てもらいたい」という強い思いが子ども達の頑張りの原動力になっているようです。当日はたくさんの拍手に１２０％の力を発揮してくれることと思います。どうぞ大きな声援をお願いします。

読書の秋、保育者に読み聞かせをしてもらい音の響きやリズム、絵を見て楽しんだりしています。字が読めない年齢でも絵本は大好きです。秋の夜長、お父さんお母さんのお膝で本を読む、そんな時間の過ごし方も素敵ですね。

園長　古卿　美紀子

★敬老の日祝い★

敬老の日に向け、感謝の気持ちを込めておじいちゃん、おばあちゃんにお手紙を制作しました。９月１２日（火）は気温が高かった為保育部は園内で、幼稚部は保育園の近くに手作りのポストを設置し、手紙をポストに投函する体験をしました。また地域交流行事として今年もみどりの館（高齢者施設）の利用者の方にライオン組の代表２名がお手紙をお渡しし、お手紙交流を行いました。大きな模造紙いっぱいにおじいちゃん、おばあちゃんからお返事が届きました。玄関に掲示しておりますのでぜひご覧ください。

★お月見会★

９月２８日（木）お月見会を行い、「月にウサギがいるりゆう」という絵本でお月見の由来を学びました。絵本の後には、月の見え方について学びました。お部屋を少しだけ暗くして月の写真を見ると「きれい！」「大きいね！」などと楽しそうな声が挙がりました。

各クラスお月見にちなんだ制作も行いました。折り紙やススキを折り紙で折ったりハサミで月を切ったりと発達に合わせた制作を楽しみました。当日は生のススキを園長先生が用意して下さりお持ち帰りしました。

１０月

今月の歌♪　大きな栗の木の下で
やきいもグーチーパー

日付	曜日	行事等	持ち物
１日	日	休園	
２日	月	個別面談週間・衣替え	洋服
３日	火	英語指導（２歳児クラス・幼稚部）	
４日	水	運動会練習（幼稚部）：両新田小学校	
５日	木		
６日	金	体操指導（幼稚部）：４・５歳児桃の木公園	パンダ組：冬園服 幼稚部：夏園服、上履き(白)
７日	土		
８日	日	運動会　９時：両新田小学校	
９日	月	休園（スポーツの日）	
10日	火	英語指導（２歳児クラス・幼稚部） プチ体操指導（１・２歳児クラス）	
11日	水	クラス交流	
12日	木	交通安全教室	
13日	金	体操指導（幼稚部）・手洗い指導	イルカ組：エプロン、三角巾・マスク
14日	土		
15日	日	休園	
16日	月	食育活動（きのこ割き）	
17日	火	英語指導（２歳児クラス・幼稚部） 公開保育	
18日	水	避難訓練	
19日	木	清掃活動	
20日	金	体操指導（幼稚部）	
21日	土	なかよし広場	
22日	日	休園	
23日	月	地域交流会	
24日	火	英語指導（２歳児クラス・幼稚部） けん玉交流会（５歳児クラス）：瀬崎小学校	
25日	水	音楽指導（幼稚部）	
26日	木	誕生日会	１０月分集金日 7:00～10:00
27日	金	体操指導（幼稚部）	
28日	土		
29日	日	休園	
30日	月	ハロウィン	
31日	火		１０月分集金日 7:00～10:00

１１月の主な行事
１日（月）さつまいも掘り・やきいも会
７日（火）球根植え付け
１０日（金）七五三
１１日（土）なかよし広場・講演会
２２日（水）社会体験
２５日（土）子育て講座
３０日（木）誕生日会

お知らせ

★衣替えについて

１０月から衣替えになります。夏用の園服については、洗濯をしてから１０月６日（金）までに園に返却をお願いいたします。ボタンの緩みなど修繕が必要な場合は保護者の方で直してからお持ちください。

お着替え用に補充する洋服は、記名があるかどうか再度ご確認の上、枚数を揃えてお持ちください。しばらく暑い日もありますので、半袖のお着替えの用意もお願いいたします。

★上履き（白）、冬用園服の回収について

運動会で幼稚部全員上履き（白）とパンダ組は冬用園服を使用するため１０月６日（金）に保育園でお預かりいたします。
土曜保育の方は７日（土）に回収いたします。

★お迎えについて

１０月６日（金）は運動会準備の為、職員が両新田小学校に出かけます。１７時までのお迎えにご協力よろしくお願いします。

保護者様からおもちゃの寄付、オムツの寄付をいただきました。ありがとうございました。
大切に使っていきます。

ほけんだより

９月７日健康診断を行いました

予防接種罹患票の記入、母子手帳の提出などご協力いただき、ありがとうございました。

定期予防接種をまだ受けられていない方はかかりつけの病院受診時に相談をお願いいたします。特に５歳児ライオン組は、小学校入学前までに MR ワクチン（麻疹・風疹ワクチン）の接種を済ませておけるように計画的に予防接種をしていきましょう。

薄着の習慣は 秋 からスタート

肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

薄着が良い理由

★冷たい外気が刺激となり自律神経などの神経系全体が活発に働くようになる

★体温調節機能が高まり、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれる

★もこもこ着込んでいるより動きやすく、活動的になれることで運動能力の発達を促す

風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるように薄着を習慣づけていきましょう。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

これから冬場にかけてインフルエンザなどの感染症がが流行します。

☆保育園は集団での生活の場です。予防をすることで発病予防だけでなく、まわりの人にうつさない為の感染予防にもなります。
できるだけ予防接種を受けるようにしましょう。

☆接種の対象年齢は６ヶ月からで 13 歳未満は２回の接種が必要です。１回目の接種後、2～4 週間開けて２回目を接種しましょう。

☆ワクチンを接種してから効果がでるまでに２週間程かかります。
流行シーズンまでにしっかり免疫をつけましょう。

１０月１０日は目の愛護デーです

この機会にあらためてお子さんの日常生活をチェックしてみましょう。

子どもの目は少なくとも 15 歳までは、眼球の大きさや形とともに見る機能や目を動かす機能も発展途上です。特に３歳までの目の発達はめざましく、知的・身体的発達も同様に急速なものです。

ＩＴ眼症という言葉は知っていますか？テレビゲームやスマホ、パソコン機器を含む情報機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、及びその状態が誘因となって発症する症状のことです。ＩＴ機器が様々な場面で必要不可欠となっている今、お子さんの使用頻度も増えています。十分配慮しての利用をお願いします。

給食だより

切干大根は栄養の宝庫

大根を細切りにして乾燥させたのが切り干し大根で、草加なかよし保育園でも大根の収穫の時期には外で干してお給食で食べています。切り干し大根は乾燥させることで普通の大根よりも甘味が増し、うま味と栄養価が凝縮されます。食物繊維が多く含まれ、保存にも優れた切り干し大根は様々なメニューのうまみアップやかさ増しにもピッタリな食材ですので、是非ご家庭でも取り入れて見て下さい。

切り干し大根に含まれる栄養素：食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄分、ビタミンＢ1、葉酸

切干大根の煮込みハンバーグ

＜材料＞

切り干し大根	…	２０ｇ
水	…	１５０ｍＬ
豚ひき肉	…	２００ｇ
片栗粉（または卵）		大さじ１（１個）
塩・こしょう	…	少々
サラダ油	…	小さじ1
しょうゆ	…	大さじ2分の1
水溶き片栗粉	…	大さじ1

＜作り方＞

1. 切り干し大根をさっと洗いしぼる。分量の水の中で３０回ほどつかみ洗いをしてしぼり、１ｃｍほどに刻む。
2. 挽肉に塩、こしょうをしてしっかりと混ぜ、刻んだ切り干し大根と片栗粉を入れる。
3. フライパンを中火で温め、サラダ油、肉だねを入れてこんがりと１分強焼き、返してさらに１分程焼く。
4. 切り干し大根のしぼり汁、しょうゆを入れひと煮立ちさせたら、蓋をして中火弱で、肉の中に火が通るまで６分程煮込む。
5. 残った煮汁に水溶き片栗粉を加えまとめ、ソースにしてハンバーグにかける。

お月見メニュー

９月２８日（木）は、お月見メニューを提供しました。お月見うどんは、にんじんの輪切りをうさぎの型で抜いて、お月見のうさぎに見立てました。おやつは小さな丸いドーナツを５つ並べてお月見ドーナツにしました。

きのこ割きをします

１０月１６日（月）に２歳児イルカ組できのこ割きを行います。割いたきのこは、お給食の味噌汁に入れて食べます。１０月１３日（金）までにエプロン、三角巾、マスクの持参をお願いいたします。