

令和8年度



しんまち保育園

新年度が始まってから、早半年…あっという間に10月ですね。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋！過ごしやすくなってきたこともあり、毎日たくさん遊んでたくさん食べて元気に過ごしています。

昼夜の気温差が大きい季節です。十分な休息をとり健康に過ごせるようにしていきたいと思います



保育目標

- ☆ 秋の自然に親しみ、経験したことなどを喜んで発表できる。
- ☆ きまりを守って、運動遊びを楽しむ。



行事予定

- ◎第2回健康診断
- ◎みんなで楽しむ運動会
- ◎毛野地区文化祭



- ・英語教室 ・身体測定 ・避難訓練
- ・乳児健診 ・体操教室 ・サッカー教室
- ・おはなしコロリン ・誕生会
- ・合同交通安全誘拐防止指導

- *毎週1回 交通安全誘拐防止指導・園庭石拾い
- *毎月1回 砂場整備

11月の予定



- ◎総合避難訓練
- ◎親子遠足「宇都宮動物園」（2歳以上児）



おしらせ・おねがい



- ☆ 赤い羽根共同募金のご協力をお願いします。
- ☆ 毛野地区文化祭が10月24日（土）～25日（日）に実施されます。
会場は、毛野公民館です。しんまち保育園の子どもたちの作品も展示します。
是非お出掛けください。
- ★ 保育料の納入期限を守りましょう。今月の保育料の引き落としは
11月2日（月）です。事前に**残高の確認**をお願いします。

**10月10日は
目の愛護デー**

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

**ハロウィンって
なあに？**

ハロウィンの起源は、昔、アイルランドなどに住んでいたケルト人のお祭り。古代ケルトの暦で大晦日にあたる10月31日の夜に死者の霊が戻ってくるといわれ、悪霊を追い払うために火をたいていました。カボチャのランタンが有名ですが、初めはカブをくり抜いて作っていたとか。その後、移住したアメリカにはカブがなかったため、カボチャで作るようになり、それが世界各国に広まっていったのです。



ビタミンは体づくりのサポーター！

ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。



主な水溶性ビタミン

ビタミンB1
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

ビタミンB2
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

ビタミンC
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

葉酸
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

肉じゃが
イチゴのヨーグルトかけ
エビとブロッコリーのグラタン

主な脂溶性ビタミン

ビタミンA
油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

ビタミンD
魚介類やきのこ類に多く含まれる。

ビタミンK
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

ビタミンE
サラダ油、ブリなど。

レバニラ
鮭とひじきの卵焼き
アスパラの豚巻き

