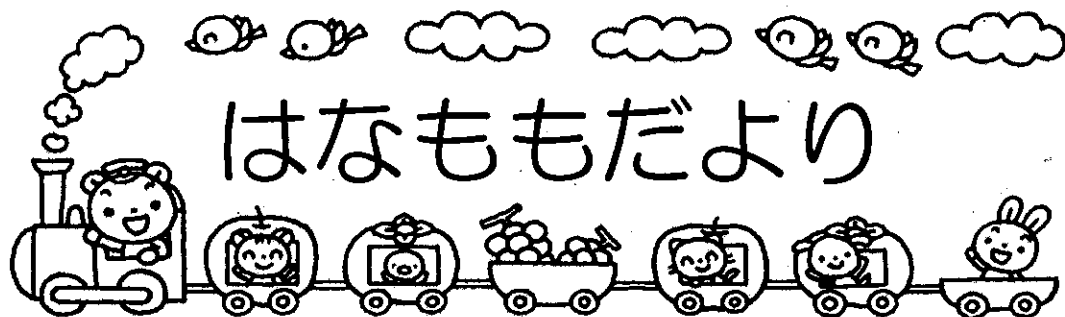




はなももだより

令和2年10月1日
社会福祉法人 理趣会
やしお花桃保育園

朝、夕は涼しくなり秋の訪れを感じる季節となりました。過ごしやすい季節となり、夏場とは違った遊びを楽しんでいる子ども達です。これからの季節は魚や野菜などがおいしい時期です。旬の野菜や果物を食べ、風邪などに負けないよう元気に過ごしましょう。



1日(木)	お月見会	22日(木)	健康診断(全園児)
5~9	身体測定週間	23日(金)	避難訓練
6日(火)	ピクニックランチ(幼児組)	24日(土)	お楽しみ会(5歳)
7日(水)	スプーン、フォークの使い方 (あじさい組・もみじ組合同)	26日(月)	おはなし会(幼児組)
8日(木)	けん玉(4、5歳)	27日(火)	誕生会
		30日(金)	ハロウィン

衣替え

暑さも落ち着き、朝晩はすっかり涼しくなり、半袖から長袖に衣替える季節がきました。調節ができるよう、服の準備をお願いします。薄着を心がけながら元気に過ごしましょう。



10月生まれのお友達

たんぽぽ組	25日	いづか	ゆずきくん
すみれ組	10日	たけな	こたろうくん
あじさい組	16日	ふくだ	まゆちゃん
	29日	ありじ	はるとくん
もも組	15日	からはし	あやとくん
ゆり組	20日	うえだ	ともえちゃん

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。

「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲旺盛は、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。