



きゅうしょくだより

令和6年 10月 静教保育園

ようやく暑さもおさまり秋らしくなってきました。季節の変わり目は朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を十分にとって、体調管理を心がけましょう。

10月には運動会や遠足などイベントが盛りだくさんです。誕生会のおやつはハロウィンにちなんでラッピングしたおやつを配る予定です★



10月10日は「目の愛護デー」

由来は、「10」の数字を横にすると眉毛と瞳の形になることからです。

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけ、小さな頃から目を大切にしましょう。



子どもに伝える食事のマナー

正しい姿勢

食べ物をスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間にこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

スペシャル保育

先日はゆきぐみのスペシャル保育がありました。今回のテーマが「海賊」だったので給食のメニューも海賊にちなんだものにしました。味噌汁の味噌は昨年度つきぐみだったときにお手伝いで作った味噌を使用しました。大豆の味がしっかり出ていてとても美味しくできていました。作った味噌はまだ残りがあるので、他のクラスも食べられるよう給食で提供する予定です。またお知らせするので楽しみにしてください。



今月の予定

おてつだい

| | | |
|--------|----------|-----------|
| 10日(木) | ちゅうりっぷぐみ | 白菜ちぎり |
| 22日(火) | つくしぐみ | 白菜ちぎり |
| 28日(月) | つきぐみ | 舞茸さき |
| 29日(火) | ほしぐみ | 玉ねぎ皮むき |
| 30日(水) | ゆきぐみ | さやえんどう筋取り |

幼児クラス クッキング

日程調整中

★日程が決まり次第お伝えいたします。

10月の八王子市立保育園の共通献立は、静教保育園の「さつまいもの豆乳汁」です。

