

すぎのこだより 10月号

No.580号 令和7年10月3日発行

ありがとうございました

運動会では、当日の準備から片づけまで、ご協力ありがとうございました。お陰様で、安全で楽しい運動会になりました。



おたんじょうび
おめでとう



10月生まれのお友だち

ひなちゃん 3才
かのんちゃん 3才
しのちゃん 3才
さよりちゃん 4才
そうまくん 4才
めいちゃん 5才

10月の予定

2日(木) 陶芸教室 7日(火) 避難訓練
17日(金) 英語であそぼう
18日(土) 保育士研修会(午前保育)
21日(火) 保育参加
22日(水) 保育参加・父母懇談会・試食会
23日(木) 保育参加・交通安全指導
28日(火) お誕生会



(給食室から)朝夕はすっかり秋になり、長かった夏もようやく終わりましたね。『読書の秋』

『スポーツの秋』と言いますがやはり『食欲の秋』ですね。 秋に旬を迎える食材としては、さつまいも、じゃがいも、大根、ごぼう、里芋、長芋、椎茸、ブナシメジ、舞茸、かぼちゃ、りんご、ブドウ、鮭、サバ、秋刀魚など、いろいろありますが、今回は『きのこ』を取り上げます。

えのき茸:糖質の代謝を助ける【ビタミンB1】が豊富に含まれ疲労回復に効果的です。【ギャバ】を多く含んでいるので。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

しめじ: 【オルニチン】を多く含んでいるので、肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

まいたけ: 免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある【β-グルガン】の含有量がきのこの中でも特に豊富です。

きのこの保存方法:

きのこの保存には冷凍がお勧めです。使いやすい大きさにしてから、冷凍用のジッパー袋になるべく平らになるように入れて、冷凍保存します。

使うときには必要な分だけ取り出して、冷凍のまま使います。

冷凍する事で細胞が壊れ、旨味が出やすくなっていて、簡単・便利・美味しい保存方法です。



募集記事 はるまくんの保護者さんです。

いつも はるまと遊んでくれてありがとうございます。

生後4か月と小さいうちから保育園に通っていて、とても人懐っこい子に育っていると思います。3人兄弟の末っ子で、年下の子にも優しいところがありますが、兄弟という時は、元気すぎて、お兄ちゃんを泣かせてしまうほどです。

シャイな一面がありますが、とにかくパワフルで、色々と興味津々なのでこれからも色んな事にチャレンジして、はるまらしく元気に大きくなってくれたら良いと思います。



子育てのポイント ～遊び食べについて～

食べ物を触ったり、つぶしたり、落としたりすることで、形、感触、匂いを確かめています。自分で食べたいと手づかみ食べが始る時期に、自分で食べ方を試行錯誤したいと言う気持ちが行動につながります。

子どもの集中力は短いため、私たちは15分から20分で食べ終わるよう、声掛けします。多くの子どもは2～3歳頃になると、食事に集中できるようになり、自分で食事を終えるタイミングも決められるようになります。

ゆっくりとリラックスして食事をという事もありますが15分くらいで食べ食べ終わる量が、実は丁度良い量なのかも知れません。子どもの飽きない食事量、ご家庭でも試してみてもいいのではないでしょうか？