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。



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)

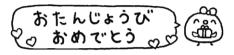
21日(火)保育参加

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

疲労回復にも役立ちます。

28日(火) お誕生会



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



(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』ですよね。 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、

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、兄弟といる時は、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なと思います。

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分で食べ終えるよう、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はいかがでしょうか?