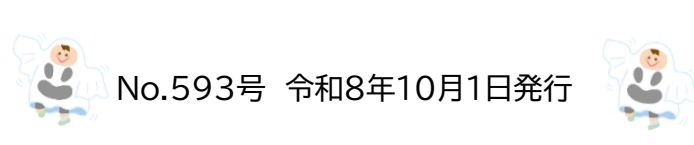


すぎのこだより



No.593号 令和8年10月1日発行

～今月の予定～

- 9日(金) 内科検診(PM12:30～)
- 13日(火) 保育参加①
- 14日(水) 保育参加②【父母懇談会・試食会】
- 15日(木) 保育参加③
- 16日(金) 英語で遊ぼう(AM10:00～)
- 17日(土) 保育士研修会(午前保育)
- 20日(火) 交通安全教室(AM10:00～)
- 27日(火) 陶芸教室(AM10:00～)
- 28日(水) 避難訓練(時間不定)
- 29日(木) 誕生会(各クラス)



10月生まれのおともだち

- たまきさん(1さい)
- はるきくん(4さい)
- かのんさん(4さい)
- さよりさん(5さい)
- そうまくん(5さい)
- そらさん(6さい)
- めいさん(6さい)



～給食室から～



まだ暑い日もありますが、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、秋と言えば、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、ぶなしめじ、舞茸、かぼちゃ、りんご、ぶどう、鮭、サバ、ニシン等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…糖の代謝を助ける【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】を多く含み神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

◎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。

◎舞茸…免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある【B-グルカン】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になる様に入れて、冷凍保存します。使う時には必要な分だけ取り出して、冷凍のまま使います。冷凍することで細胞が壊れ、うまみが出やすくなっていて、簡単・便利・美味しい保存方法です。



～運動会の様子～



★★★たくさんの温かい応援、ご協力をありがとうございました。★★★

～募集記事～

青組

あおとくんの母さんです。



青組の、あおとの母です。赤組からお世話になっております。「今日は〇〇くんとオモチャで遊んだよ!」「〇〇っていう絵本がね…」と、保育園での出来事を話しているのを聞くと、楽しんでいるなあ、と感じております。いつもありがとうございます。

大好きなものに一直線で(最近では新幹線や毎日のニュースなど)ひょうきんな所もあり(笑)、毎日笑顔が絶えないです。ちょっと照れ屋な息子ですが、今後ともよろしくお願いいたします。



～子育てのポイント～



子どもは家族や友だち、先生に対してはもちろん、近所の人など周りの人に元気なあいさつができるように育てたいですね。子どもは、大人の姿を見て学びます。大人が毎日あいさつをしていれば子どももあいさつに意識が向くようになるでしょう。

0～2歳児の頃は、言葉の発達がまだ未熟ですがお辞儀をするなどの動作ができるようになります。この時期は特に、“あいさつ→短いコミュニケーション→コミュニケーションは楽しい”そんな心の土台を、あいさつを通じて作ってあげられる時期だと感じます。3～5歳児の頃は、あいさつが“人を大切にする行為”だとしっかりと伝える時期です。どんなあいさつがあって、どんなシーンで伝えたと良いか話をしたり、絵本を用いるのも良いと思います。

周りの人とお互いにあいさつをして存在を認められることで安心感が得ることができ、自己肯定感も高まります。杉の子保育園でも、毎日“気持ちの良いあいさつ”を心掛けています。

