

☆今月の行事予定☆

- 17日(木) こぐまクラブ(交通安全教室) AM10:00~
- 18日(金) 英語であそぼう AM10:00~
- 21日(月) 保育参加
- 22日(火) 〃
- 23日(水) 〃 父母懇談会・給食試食会
- 29日(火) 避難訓練 時間不定
- 30日(水) お誕生会 AM10:00~

※今月の陶芸教室は未定です。

10月生まれのおともだち

- 2日 みやうち ひなちゃん(2歳)
- 4日 はやし そうじろうくん(6歳)
- 6日 みやぎ さよりちゃん(3歳)
- 12日 あべ さくまくん(6歳)
- 21日 しばやま あおいくん(4歳)
- 23日 きくち めいちゃん(4歳)
- 24日 しばた しのちゃん(2歳)



◎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』といいますが、秋といえば、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。

◎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らになるように入れて、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。

～子ども達の様子～



☆募集記事☆ おぐら ゆのちゃんのお母さんです

今年の7月からお世話になっています。慣れるまで時間がかかるかな、と思っていましたが、2週間も経てば泣くことなく通う事ができ、今となっては振り返ることなく保育室に歩いて行くようになりました(笑)まだ、保育園でのできごとを話せない分写真を貼って頂いたり、保育園での生活がわかる連絡ノートが、とっても楽しみな毎日です。中には先生に甘えている写真もあり、先生方には日々感謝の気持ちでいっぱいです。お家ではなかなかできないこともたくさん経験させて頂いて、これからの成長も楽しみです。たくさんご迷惑をおかけすることもあると思いますが、今後ともよろしくお願いいたします。

子育てのポイント

日々生活している中で、「感性」という言葉を耳にする事があるかと思います。感性が育つと、お子さんの様々な可能性の広がりにも関係してきます。しかし、ひとえに感性が育つといっても、お子さんのどういった部分に着目すれば良いのかピンと来ない方も多いのでは無いでしょうか。

感性が育ってきたかどうか解るポイントの1つに、「子どもの質問攻め」というものがあります。「なぜ?」「どうして?」が増えれば増えるほど、お子さんの感性が育っている証拠なのです。事ある毎に投げかけられるお子さんからの質問には困ってしまう方も多いとは思いますが、ですがそれも感性の育ちと捉え、お家で一緒に絵本を読み、「うさぎさんはどんな気持ちかな?」とお子さんに問い掛けたり、塗り絵でも「林檎は赤だよ」等と教えるのではなく、子どもの自由な塗り方を一緒に楽しんだりする時間を少しでも作ってみて下さい。それだけでもお子さんの感性の育ちと、より豊かな考え方の広がりに繋がっていくのです。

