



きいんだより



10月の行事予定

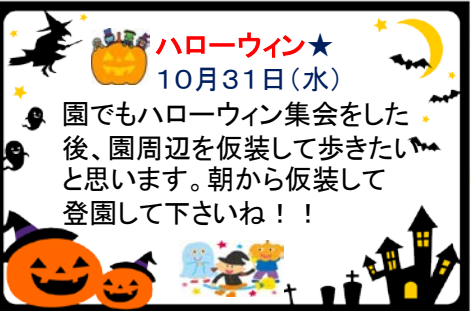


暑さも和らぎ、心地のよい秋風を感じる季節になりましたね。さて、秋といえば・・・食欲の秋！きりん組さんは給食だ～いすき！いつも「おかわり下さい！！」とほとんどの子が毎日おかわりをしに来ますよ。きりん組さんの食缶はキレイに空っぽで私たちも嬉しくなります(^^♪

そして、今月は園外保育にハローウィンと楽しいことがいっぱい！子ども達も「ハローウィン何に変身しようかな」と今からウキウキの様子です。

今月も体調面に気を付けて楽しく過ごしたいと思います。

1日 月曜日 コーナー遊び	2日 火曜日 体操教室	3日 水曜日 お招き会	4日 木曜日 英会話	5日 金曜日 お散歩
8日 月曜日 体躯の日の為 休園	9日 火曜日 体操教室	10日 水曜日 園庭あそび	11日 木曜日 英会話	12日 金曜日 お散歩
15日 月曜日 コーナー遊び 発育測定	16日 火曜日 体操教室	17日 水曜日 製作	18日 木曜日 英会話	19日 金曜日 誕生会
22日 月曜日 製作	23日 火曜日 体操教室 お弁当会	24日 水曜日 避難訓練	25日 木曜日 英会話	26日 金曜日 園外保育
29日 月曜日 ちらしあそび	30日 火曜日 体操教室	31日 水曜日 ハロウィン		



お招き会のお知らせ
10月3日(水)の10時からおいしいちゃん・おばあちゃんを招いてダンスを披露したり、一緒に制作をしたりと楽しい時間を過ごしたいと思います。
ご参加宜しくお祈りします。

子どもをダメにする五つの「食」!!

おじいちゃん・おばあちゃん
だーいすき

「健全な精神は健全な肉体に宿る」と昔から言われていますが、近頃のすぐにキレル子どもが増えている大きな原因の一つに

- 「食生活」が影響していると言われています。
1. 「孤食」 小さい頃から独りで食事をする、栄養のバランスが足りなくなるばかりか、社会性や協調性といったものが身に付かなくなります。
 2. 「個食」 家族で食卓を囲んでいるのに、それぞれがバラバラなものを食べていると、食べ物の好き嫌いを増やし何より我が儘な性格にしてしまいます。
 3. 「固食」 いつも自分が好きな同じものしか食べない。特にハンバーガーや清涼飲料水ばかり飲食することで、近年は子どもの生活習慣病が特に増えています。
 4. 「小食」 マスコミ等、大人の影響で子どもにもダイエットほ気にする子が目立ってきました。当然、栄養が足りないので何事にも無気力になってしまいます。
 5. 「粉食」 パン等、柔らかいものばかりで育てば、噛む力が弱くなってしまい、噛む力が弱い子ほど運動能力が劣っていることが報告されています。

「孤食」によって社会性が育たず、「個食」のせいで我が儘になる。そして「固食」・「小食」・「粉食」では栄養が行きとどかず、心も体もだるくていつもイライラしてしまい、攻撃的な性格になってしまいます。習慣というのは恐ろしいもので、一度身についた食生活はなかなか改善されません。

だからこそ今、この時期に「食育」を真剣に考えなければいけないのですネ。!!

※赤字の日はユニフォーム登園をお願いします!



☆おねがい☆

・日々の保育活動や園外保育の際にもこまめな水分補給をとれる習慣をつけたいと思いますので、今後とも水筒を持たせて下さいますようよろしくお願いします。

