

朝晩は暑さが和らいできましたが、日中は気温が高く汗ばむ日々が続いています。昼夜の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。子ども達の健康面には十分気をつけていきたいと思います。

今月は、一年中で一番過ごしやすい季節です。散歩や戸外遊びなどを通して、季節の変化や実りの秋を楽しみ、のびのびと遊びたいと思います。また、親子で遊ぼう（ミニ遠足）を予定しておりますので、保護者の皆様、どうぞ、よろしくお願いいたします。親子で一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。お待ちしております。（副園長 出村 裕美）

子どもの興味から遊びへ

指先が器用に使えるようになり、最近では段ボール製の仕切りに貼ってあるシールを触り、ほんの数ミリのデコボコとした感触に気が付くと指先を器用に使って剥がす遊びが始まります。



少し剥がれているシールをきっかけにシール剥がしが始まり、しっかりとくっついていて剥がしにくそうなシールにまでチャレンジし、夢中になって遊んでいる子ども達です。

夢中になって遊んでいる時には声をかけずにとそっと見守り、目が合った時には「面白いね」「見てるよ」とそっとうなずき保育者が共感することで安心感や「出来たよ」という満足感がより一層膨らんでいるように感じる今日この頃です。

シールを剥がした後の枠がメガネに大変身！
発想力に感心しました。



指先を使った楽しい遊びから、スプーンを握るなどの日常生活にもつながっていくよう、子どもの興味や関心から遊びへと発展させていきたいと思っています。



10月の行事予定

日	曜	園の行事	子育て支援室 あっぱっぷ
3	火		開園
6	金	布団・帽子持ち帰り	開園
10	火	身体計測週間（～13日）	開園
13	金	布団・帽子持ち帰り	開園
17	火		開園
19	木	いちご組 親子で遊ぼう（ミニ遠足）	
20	金	食育の日 布団・帽子持ち帰り	開園
23	月	園児引き渡し訓練	
24	火		開園
26	木	ぶどう組 親子で遊ぼう（ミニ遠足）	
27	金	布団・帽子持ち帰り	開園
31	火	内科健診	開園

やざき乳児保育園に 子ども獅子が来てくれました。

9月16日（土）、やざき乳児保育園に矢崎町の子ども獅子が来てくれました。後日、保育者が撮った動画を子ども達と一緒にみました。笛や太鼓の音色に喜びずもいれば、獅子が動く様子が怖くて泣き出してしまう子の姿も見られました。保育者がティッシュや牛乳パックの空き箱で子ども用の獅子を作ると子ども達は大喜び。獅子舞の動画を何度も見ながら手作りの獅子を小さな手でパクパクと動かしながらお祭りの雰囲気を楽しみました。



社会福祉法人 大和善隣館
やざき乳児保育園 TEL(0761)58-0334

R5. 10. 1



食

育

コーナ

ごはんの美味しい季節です

9月下旬に新米が入荷されました。園では小松市の蜚が飛び交う、水がきれいな山あい生産されている“蜚米”を使用しています。炊き上がったごはんはツヤツヤもちもちでとても甘く、香りも格別です。



ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。

ごはん食のメリット



- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。（おかずの塩分には注意が必要）



食事後の子どもの姿

園では子ども達に「残さず食べましょう」と無理に食べさせることはしていないのですが、全部食べれた時には、「お皿がピカピカになったね」「給食の先生うれしい」と伝えています。ある日、Yちゃんが給食室にやってきて「給食の先生！全部食べれたよー」と誇らしげに伝えに来てくれました。残さず食べると、作ってくれる人が喜ぶことを知り、そしてなにより完食したことに達成感を感じていると思います。最近では「〇〇おいしかったよ」「作ってくれてありがとう」とニコニコな顔で言ってくれるので、とてもうれしいです。



10月食育予定

- ・10月20日（金） 米とぎ
- ・10月27日（金） 秋の味覚メニュー
- ・10月31日（火） ハロウィンメニュー



やざき乳児保育園の栄養目標量

10月の栄養目標量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
462kcal	11.6～ 23.1 g	10.3～ 15.4 g	1.5 g 未満
10月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
481kcal	16.8g	15.8g	1.3g