

第3回 運動会は、お天気にも恵まれ 又、沢山のご参加、ご協力を頂き無事に終了致しました。  
練習通り上手に出来ていた子、緊張して泣いてしまう子もいましたが、それぞれが力いっぱい最後まで  
頑張る事ができ、改めて子ども達の持つ可能性に感嘆する運動会でした。  
これからも、その可能性を伸ばしていけるような保育を行っていきたいと思っております。

## 行事予定



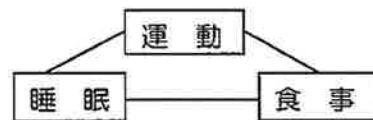
- 3日(水) お月見会 《お団子作り》
- 13日(土) 芋掘り遠足 《3・4・5歳児》  
\*詳細は後日、お知らせします
- 17日(水) カレー作り
- 26日(金) 誕生会  
避難訓練・身体測定



10月3日のお月見会と、10月17日のカレー作りの日は、年齢に応じた調理のお手伝いをしますので、エプロンかスモックと、三角巾を持たせて下さい。エプロンが無い場合は、汚れても良い上着を持たせて下さい。又、衛生面に注意するため爪は必ず切ってきて下さい。

秋ならではの食材を使用し、食べ物への感謝、作って下さる人への感謝を知らせながら、楽しく調理をし食べさせていきたいと思っております。

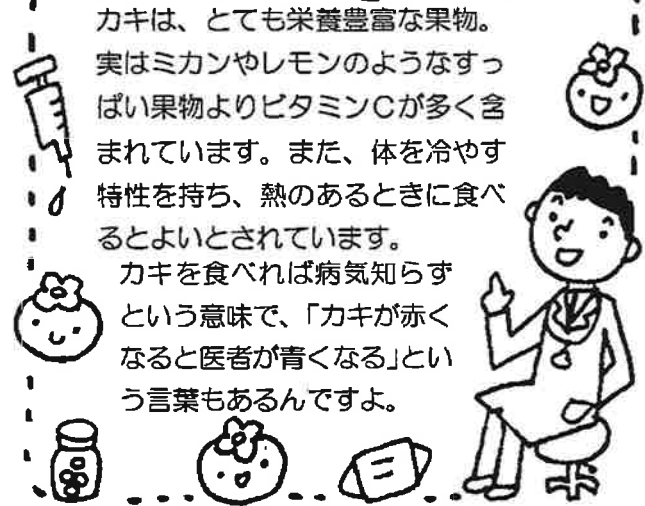
【子どもの身体と心の健やかな成長を守るために】  
○ 身体づくりの基本は運動・食事・睡眠のバランスが大切！



睡眠不足 ⇒ 食欲でない ⇒ 体力不足 ⇒ 身体を使わず  
運動不足 ⇒ 疲れないから眠れない

\* 正常なライフサイクルが子どもの身体と心の健康的な成長を促します。

## 赤いカキと青い医者



カキは、とても栄養豊富な果物。実はミカンやレモンのようなすっぱい果物よりビタミンCが多く含まれています。また、体を冷やす特性を持ち、熱のあるときに食べるとよいとされています。カキを食べれば病気知らずという意味で、「カキが赤くなると医者が青くなる」という言葉もあるんですよ。

### みのりの秋

《 今月の保育目標 》

- ① 戸外遊びを通して心身の健康を計り 秋の自然界を探究し、情操を深める。
- ② 協力的場面を多く与え、ひとりひとりの行動をグループの一員として評価し、協力できるようにする。
- ③ 大地を踏みしめ活発に活動させ、冬に向けて体力作りをする。