



10月 保育所だより



滑川市立あずま保育所
TEL 475-0877
FAX 476-6363
令和5年 10月

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。らいおん・きりん・ぞう・うさぎ組は運動会の練習や本番を経験し、また一回り成長した姿をみせてくれました。保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。りす・ひよこ組も運動会への参加はありませんでしたが、遊戯室や室内で保育者と一緒に、駆けたりハイハイしたりして運動遊びを楽しんでいます。

今月は子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。昼夜の気温差が大きい季節でもありますので、健康面に十分に気をつけて過ごしていきたいと思います。

10月の予定

- 2日(月) 衣替え
- 4日(水) 秋の遠足
交通指導
- 5日(木) サッカー教室
- 6日(金) 安全点検
- 10日(火) 避難訓練(予備日:12日)
- 11日(水) いもほり(予備日:12日)
- 13日(金) シルエット観劇(らいおん組)
内履き返し
- 18日(火) 「こめり〜ず」コンサート日
- 24日(火) 手話教室(らいおん組)
- 25日(水) 作品展(〜26日)
- 27日(金) 誕生会 布団・内履き返し
- 30日(月) 防火のつどい(らいおん組)



10月2日は衣替えです。

園児服での登所をお願いします。ポケットにハンカチ・ティッシュを入れてください。

また、汗をかいたり汚れたりしたときに着脱しやすいよう、園児服の下には着替えやすい服を着用させてください。



新しいお友だちが3人増えました
仲良くしてね♪



10月生まれ
7人のお友だち
お誕生日おめでとう!

10月10日は 目の愛護デー
目の健康を守る栄養素代表、**ビタミンA**を紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。