

# あ っ ぽ 11月



平成30年11月発行 国東市立武溪保育所 地域子育て支援センターむ・さ・し  
TEL 0978-69-0432

日ごとに秋の深まりを感じる頃となりました。10月は散歩や芋ほり、外遊びなど楽しむことができました。これからは本格的な寒さがやってきます。この時期に、少しずつ体力をつけていきたいですね。冬に近づくと、様々な感染症が流行る時期になります。元気に冬を乗り切るためにも、規則正しい食事や睡眠はもちろん、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。

## クッキングのお知らせ

16日(金)、おやつクッキングを予定しています。当日は、おにぎりなど簡単な昼食があるといいですね。飲み物の準備もお願いします。



日時：11月9日(水) 10時～11時

武溪保育所にて、防火パレードがあります。支援センターのお友だちも一緒に参加しましょうね。保育所から秀溪園までの道のりをさ吉くんや消防士さんと一緒に歩きましょう！歩くのが心配なお子さんはベビーカーや抱っこひもがあると良いですね。

その後は手野のお宮で少し早い七五三のお参りをしたいと思います。参加される予定の方は、お土産を入れる七五三袋を作るので、11月7日(水)までにすこやか館に遊びにきてくださいね。

当日は保育所の駐車場が使えません。小学校のグラウンドのところに駐車してから、支援センターまでお越し下さい。少し早めに来てくださいね！



毎日、園庭開放しています。

11月の予定		水	木	金
			1	2
			出前保育 カードシアター	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
5	6	7	8	9
外遊び・自由遊び 七五三制作	出前保育 身体計測 ペープサート	外遊び・自由遊び 七五三制作	出前保育 ふれあい遊び	防火パレード・ 七五三参り
12	13	14	15	16
外遊び・自由遊び	出前保育 パネルシアター	外遊び・自由遊び	出前保育 紙芝居	外遊び・自由遊び ほっとティータイム クッキング
19	20	21	22	23
外遊び・自由遊び 親子リトミック	出前保育 大型絵本	外遊び・自由遊び	出前保育 ふれあい遊び	勤労感謝の日
26	27	28	29	30
外遊び・自由遊び	出前保育 手袋シアター	外遊び・自由遊び 11月のお誕生会	出前保育 保健講話	外遊び・自由遊び ほっとティータイム

すこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。  
火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。

## 遊びにきてね!



お芋ほり! ずいぶん深くまで掘らないと出てこなくて、大変でした! 頑張った分、おいしかったかな!?

クッキングでお月見だごを作ったよ! 丸めるのが、とても楽しかったね!

手作りのお散歩バックを持って、お散歩に!

## 保健コーナー

～最初に野菜!! とってありますか?～

食欲の秋を迎えましたが、家族の皆さんの食欲はいかがですか? 今回の保健コーナーは「プラス10」「こころの健康=笑い」に続いて食の話題です。

★ 最初に野菜を食べると?

最初に野菜を食べることで、食後に血糖値が急激に上がることを防ぎます。一日に食べたい野菜は350g(生だと両手一杯、小皿や小鉢だと5皿分くらい)です。



★ 野菜を食べる効果は?

野菜を食べると、しっかりかむこと、低カロリーの割に「カサ」があることから食べすぎを防いで、肥満予防になります。また、野菜に多く含まれている「カリウム」という栄養素が体内の余分な塩分を体外に出してくれるので、高血圧予防にもなります。

家族で実りの秋の野菜を楽しく食べて、身体に良いことをしてください。

～毎日 <sup>プラス</sup> 一皿の野菜を食べよう!～

