



ほけんだよい

令和8年
10月



かすみ台第一保育園



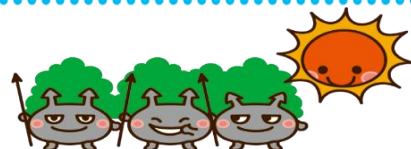
朝夕の涼しい風に秋を感じます。
戸外へお出かけ日和の季節となりました。
たくさん歩いて走って遊びましょう。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。
早寝、早起き、手洗い、うがいで予防しましょう。



秋の健康診断

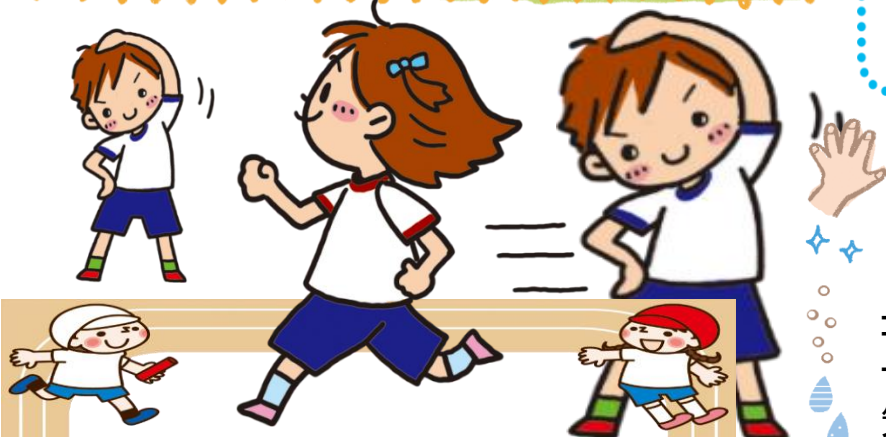
10月14日(水)13:30~14:30

園医の百瀬医院の百瀬医師による全園児
対象の秋の健康診断があります。
なるべくお休みしないようにしましょう。



幸せホルモン「セロトニン」

9月に入り統計開始以降最低レベルの記録的な日照不足が続いています。停滞した秋雨前線が雨をもたらしているようです。日照不足が続くとどうなるのでしょうか。「セロトニン」分泌を低下させます。「セロトニン」は幸せホルモンとも呼ばれる神経伝達物質で、心の安定や睡眠、集中力に関わる重要な役割を持っています。意識的に生活リズムを整えてたっぷり睡眠を心がけましょう。秋晴の青空が待ち遠しいですね。



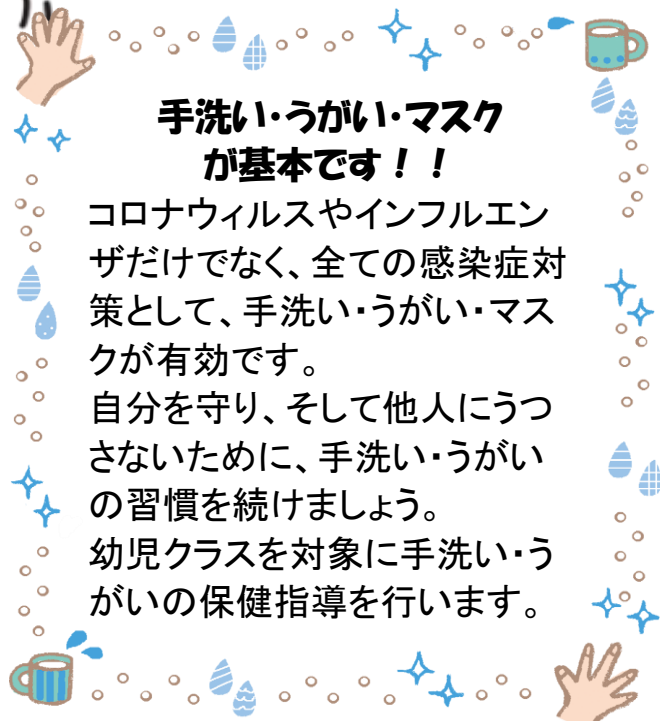
運動会の練習をしています

「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」
できているでしょうか。
遊びも練習も全力でがんばる子どもたちです。生活リズムを整えて、体調をくずさないようにしましょう。



手洗い・うがい・マスク が基本です！！

コロナウィルスやインフルエンザだけでなく、全ての感染症対策として、手洗い・うがい・マスクが有効です。
自分を守り、そして他人にうつさないために、手洗い・うがいの習慣を続けましょう。
幼児クラスを対象に手洗い・うがいの保健指導を行います。



食育だより

10月

令和8年10月1日
かすみ台第一保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



今月は、芋ほりがあります。自分で掘ったサツマイモを「どうやって食べようか」とみんなで一緒に考えるのも楽しみの一つです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけ

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も向って左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、ごはんの向こう側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子供に伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

旬の食材

里芋・じゃがいも・人参・
さんま・鮭・鰯・梨・柿・
りんご・きのこ類

食事の時の正しい姿勢

食事の時は正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- ※背筋をまっすぐに伸ばす。
- ※テーブルにひじをつけない。
- ※お茶碗やお椀は手に持つ。
- ※両足を床につける。
- ※テーブルとおなかの間はこぶし一つあける。

