



# 園だより

## 2022年11月



### 園長の挨拶

朝夕だんだんと肌寒くなり、秋も深まりが感じられるようになりました。自然の変化は、子どもたちの五感にも影響を与え、感性を豊かにさせてくれます。お散歩に出かけると、落ち葉や木の実を見つけ、嬉しそうに園に持って帰ってくる姿も見られています。子どもたちの嬉しそうな表情を見ると、とっても温かい気持ちになります。秋の空が高く、澄んだ美しい青空ですね。これからもたくさんのすばらしい秋を発見して、存分に楽しみたいと思います。

10月は朝晩の気温差で体調を崩してしまった子どもも多くみられました。風邪をひかないよう、今後も体調には十分に気を付けていきたいと思います。11月もどうぞよろしくお願ひいたします。

### ◎園からのお知らせ・お願ひ◎

- ・お昼寝用のタオルケットを薄手の毛布等にお取替えてください。(暖房を使用しますので、厚手でなくて大丈夫です。)
- ・寒くなってきましたが、保育室の中は暖かくしておりますので、お子様の室内での洋服はトレーナーより薄い長袖などをお願いいたします。登降園時に上着などで調節をお願いいたします。
- ・今月は英会話発表会がございます。たくさんのご参観をお待ちしております！



※別紙で英会話発表会のご案内を配布しておりますので、**11月10日(木)までにご提出ください。**

### 給食室より

#### 免疫力を高める食事



風邪に負けるな!

免疫力とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

#### たんぱく質

(肉 魚 卵 大豆 大豆製品)



免疫細胞を、活性化させる働きがある

#### ビタミン類

(野菜 果物 ナッツ類)



ビタミンACEは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがある

#### 発酵食品

(みそ 納豆 チーズ ヨーグルト)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあると言われている。発酵食品は、腸内環境を整える働きがある

### ◎ハロウィンパレードをしました◎

10月31日に、ハロウィンパレードをしました。

「トリック オア トリート!」と言って、

お菓子をたくさんもらいました。お家でも

お子さまに感想を聞いてみてください。

仮装登園へのご協力、誠に

ありがとうございました!



### ◎ 今月の予定 ◎

- 1 日( 火 ) 身体測定
- 9 日( 水 ) 定期健康診断
- 11 日( 金 ) 避難訓練(不審者)
- 23 日( 水 ) 英会話発表会  
10:10 ~ 10:40
- 25 日( 金 ) 避難訓練(風水害)

### ◎ 英会話レッスン ◎

1日、8日、15日

※ 23日(祝・水)発表会です。

※ 29日のレッスンはお休みです。



福岡市博多区上川端町 5-112

TEL092-261-3111

