

秋が深まり、少しずつ野山が赤や黄色に彩られてきました。気温も一気に下がり、肌寒くなりましたね。これから冬に向かってどんどん寒さが厳しくなってきます。感染症が流行り出すこれからの時期、体調管理に気を付けて、元気に過ごしてほしいです。

10/15は第9回親子運動会にご参加いただきありがとうございました。爽やかな秋晴れに恵まれて、競技に応援に、子どもも大人もみんなの気持ちがひとつになった1日でした！おやつのごまポッキーはいかがでしたか？おやつタイムに家族みんなでポリポリ食べている姿を見て、とてもうれしい気持ちになりました♡材料を混ぜて焼くだけなので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね。

## ○風邪予防にバランスの良い食事を！

風邪の原因は、鼻やのどからウイルスが体内に入ることから起こることがほとんどです。ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

- \***ビタミンA**…のどや鼻などの粘膜を保護します。  
《多く含む食材》ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなど
- \***ビタミンC**…ウイルスに対する免疫力を高めます。  
《多く含む食材》イチゴ・柿・みかんなどの柑橘系果物、ブロッコリー、芋類など
- \***体の芯から温まる食事をしましょう。**  
大根、かぶ、ねぎ、カリフラワー、白菜などの冬野菜は体を温める効果があります。

食事大切ですが、手洗い・うがいをするのも風邪予防には効果的です。しっかり睡眠をとり、疲れをとるようにすることも大切です。その他、部屋の換気をこまめにし、空気が乾燥しないように湿度に気を付けることも予防に効果的です。

## ○ごまポッキーの材料○

- ・小麦粉…50g
- ・強力粉…50g
- ・ベーキングパウダー…少々
- ・無塩バター…30g
- ・牛乳…大さじ1~2
- ・砂糖…10g
- ・食塩…少々
- ・ごま…小さじ1

## ☆食欲の秋！秋の味覚を味わいました♪



### \*さんま焼きパーティ

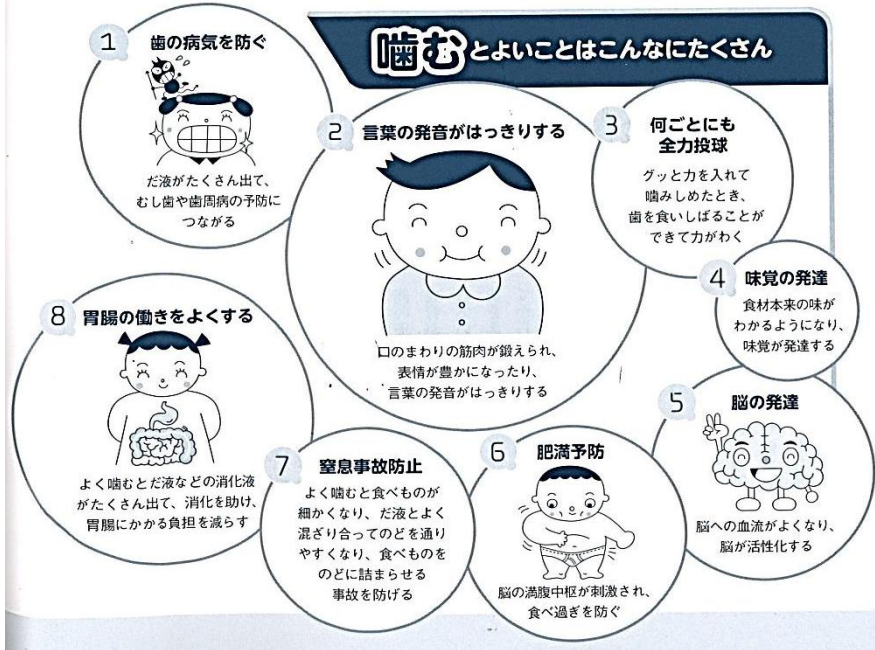


10/19に炭火でさんまを焼いてみんなで食べました。脂の乗ったおいしいさんまに子どもたちも大満足！小さいクラスのお友だちもおいしくて止まらないほどだったようです。上手に骨から身をとって食べる子、なかなかうまく食べれない子、頭も骨も全部食べてしまう子、いろいろな姿が見れました♪

\*10/28に予定していた“焼き芋パーティ”は、雨天のため11/2に延期します！お楽しみに♪

## ☆“よく噛む”ことってこんなに大事！

11/8はゴロ合わせで「いい歯の日」なんだそうです。健康な歯を維持して、しっかり噛んで食べること、とても大切なことです。なぜ噛むことが大切か、みなさん知っていますか？

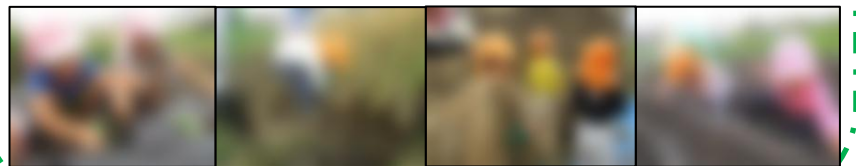


しっかり噛むようになるために大切なのは、薄味と発達に応じた食べ物を与えることです！味付けが濃いと、噛まなくても味を感じられるのであまり噛むことをしなくなります。また、発達段階に合わせて食材を選んだり、固さや大きさを変えることで“噛む”ことを少しずつ学んでいきます。そして、一番大切なのは、大人がお手本になってしっかり噛んでいるところを見せ、声を掛けて伝えていくことです。

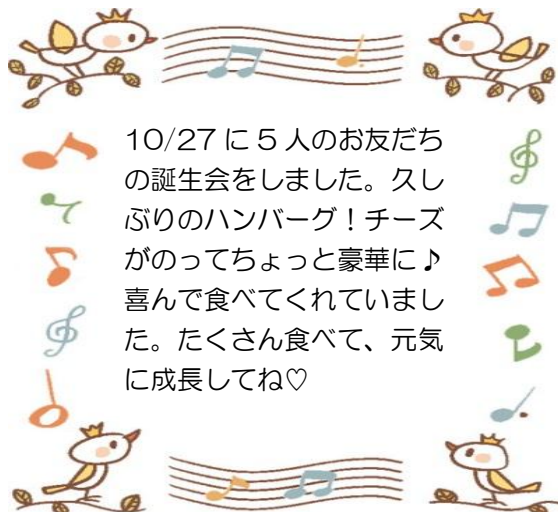
## ☆あい川ファームだより☆

秋になり、またいろいろな作物が植えられてきたあい川ファーム。10/4には、JAさんと一緒に、にじ組さんがあすこの苗植えをしてくれました。ひよろひよろの苗を丁寧に植えてくれました。2月の収穫が楽しみです♪他にも、かぶ・ごぼうの種を蒔いてくれましたよ。寒さに負けず、大きくなあれ！

10/6はゆり組さんが稲刈りをがんばりました！10/21には脱穀とししす作りをしました。今年のゆり組さんも一生懸命働いてくれました。今の時代、なかなかできない経験をする中で、心も身体もたくましく成長している子どもたちです。



## ☆10月生まれのお友だちの誕生会をしました！



10/27に5人のお友だちの誕生会をしました。久しぶりのハンバーグ！チーズがのってちょっと豪華に♪喜んで食べてくれました。たくさん食べて、元気に成長してね♡



### ○献立○

- ・ひよこ豆のピラフ
- ・ピザハンバーグ
- ・コロコロサラダ
- ・はくさいとハムのスープ
- ・なし
- \*おやつは  
ドラケーキでした♪