



ひかりだより

Vol. 169 院内保育所 ひかり



《今月のねらい》

- ◆保育士や友達と一緒に戸外や散歩に出かけ秋の自然に触れて遊ぶ事を楽しむ。
- ◆季節の変わり目で気温差によって体調を崩しやすいので健康面に気を付け元気に過ごせるようにする。



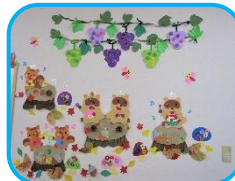
『院内保育所ひかり』が、開所してから14年が過ぎ今年で15年目を迎えます。今年も、継続児の1歳児の元気いっぱいの子ども達と共にスタートし年齢や季節に合った遊びをして楽しく過ごしてきました。子ども達も食事面や着脱面なども自分でやる気を持って挑戦し出来た時の喜びをいつも感じて過ごしています。

これからも、子ども達の出来る事がどんどんと増えてくるので、成長していく姿を温かく見守りながら笑顔あふれる保育をしていきたいと思ひます。

今後共、保護者の方にはご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



お月見会の様子



月のかわいいうさぎ達

が集まったよ!



新しいお友達



秋の味覚いっぱい!



お花紙で、ぶどうをフェルトで

キノコの模様付けて秋の壁面製作をしました。



集いでは、月のうさぎさんのよう
にお供え用に、「べったんこ」と杵
でお餅つきをして遊びました。

～10月の行事予定～

- 3日 (月) 身体測定
- 6日 (木) 避難訓練(火災)
- 13日 (木) 避難訓練(地震)
- 25日 (火) 誕生日会
- 27日 (木) 交通事故防止訓練

※毎週土曜日 布団持ち帰り



目の日 10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン B2 レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

涙の役割



涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ

