



ほけんだより 11月

令和6年11月1日
大井町えほん保育園
看護師 市川

日中のポカポカとしたお日様がより暖かく感じられるほど、朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。秋から冬へと変わりつつあるこの頃、衣服を調整しながら元気に冬を迎えましょう。

休に関する記念日

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう



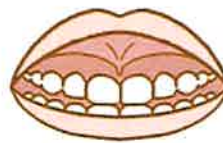
上の前歯の
後ろを
みがくよ〜

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

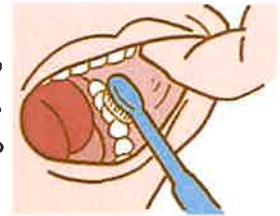
痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！
毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。



給食だより



大井町えほん保育園

そろそろ秋から冬へとバトンタッチをする季節ですね。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子供たちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。ごはんをたくさん食べ元気に過ごしていけるようにしましょう。

11月24日は〇〇の日？

11月24日は何の日だか皆さんご存じでしょうか？
この日は「和食の日」とされています。ここでいう「和食」とは単なる料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことをさしています。近年ライフスタイル等の変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があるとされています。給食ではごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

～家庭で実践したい和食の取り組み～

食事の挨拶「いただきます」

「ごちそうさま」をする



伝統的な行事食

郷土料理を取り入れる



ごはんと汁物、主菜

副菜をそろえる



箸を正しく使って食べる



旬のものを味わう



地産地消

「地産地消」とは、地域で生産したものを地域で消費するという意味です。地産地消は、安心・安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、日本の食料自給率の向上にもつながります。地産地消の取組は、全国の保育園や学校給食でもすすめられています。最近はスーパーなどでも、生産者が見える工夫がされています。お買い物の際に地産地消を心がけていけるといいですね。

地産地消のいいところ

- ★生産者の顔が見え、安心・安全。
- ★新鮮でおいしく旬を味わえる。
- ★運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく環境にやさしい。
- ★消費者の声を受けて生産者の生産意欲が高まる。
- ★生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。



3・4・5歳クッキング



コーンチーズパン作ったよ！
しっかり生地を混ぜて....



見て見て！
おいしく焼けてるでしょ？

かえで組



ひじきの煮物
野菜も普段より薄くなっ
てるから食べられたね



いちよう組



初めてのピーラー！
ドキドキ！
上手に使えるかなあ



ピーラー何回もやってき
たからお手のもの！

包丁だって上手に
使えるようになったよ！

けやき組

クラスによってクッキングの内容がレベルアップしていきます！
来月はどんなクッキングをするのか楽しみです♪