

先日の運動会では、皆さんの大きな声援と温かい拍手のおか げで、日頃の子ども達の練習の成果を十分発揮する事が出来ま した。年長児はお泊り保育も終え、友だちとのチームワークの 大切さなどを感じ、また一回り大きく成長したと思います。

朝晩、涼しくすっかり秋の季節になりましたね。園庭ではト ンボを追いかけたり、マラソンをしたり体をたくさん動かして 遊んでいます。「食欲の秋」でもあるので、運動した後は、ご飯 をいっぱい食べて、ぐっすりお昼寝をして、健康な体を作りた いと思います。 藤田

社会福祉法人 真会 相馬こども園 〒036-1504 弘前市大字紙漉沢字山越 8-14 TEL 0172-84-3103 FAX 0172-26-6355 HP http://www.makotokai.jp MAIL soumako@makotokai.or.jp

## 食育だより「朝食の大切さ」

朝食を抜くと、脳と体に栄養が行き届きません。朝食の主な役割 は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支 える脳には、朝食の糖分によるエネルギーの供給は欠かせません。ま た、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。なか でも、ごはんなどの炭水化物は、脳や筋肉のエネルギーになる「ガソ リン」の役割を果たすので、朝に炭水化物を食べるのは、子どもだけ でなく大人にとっても大切です。



## 10月の行事予定 1日(火)体操教室 8日(火)秋の遠足(弥牛いこいの広場)

9日(水)鉄道の旅(ぞう組)

16日(水)誕牛会・職員会議

18日(金)総合避難訓練

21日(月)英語教室(ぞう組)

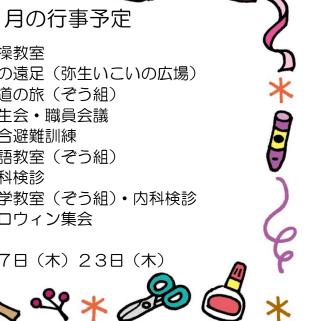
23日(水)歯科検診

25日(金)科学教室(ぞう組)・内科検診

29日(火)ハロウィン集会

★スイミング★

10日(木) 17日(木) 23日(木)



## お知らせ

★8日(火)秋の遠足~弥生いこいの広場~(きりん組・ぱんだ組・ぞう組) 持ち物:お弁当・敷き物・水筒・おやつ・ゴミ袋・濡れたおしぼり・ハ ンカチ・ティッシュ

◎ポニーの馬車に乗ったり、動物と触れ合ったり、広場で体をたくさん動 かして遊びます。

★9日(水)鉄道の旅 (ぞう組)

持ち物:ひも付きの水筒・ハンカチ・ティッシュ

◎弘前駅から電車に乗り、運動公園に行きます。

8:50分までに登園して下さいね。

★28日(月)相馬小学校ふれあい教室

ぞう組が相馬小学校の6年生と触れ合って遊びます。

★2日、3日、4日、7日のいずれか天候を見てマラソン大会を行います。

★10 月よりりす組に新しいお友達が2名仲間入りしました。よろしくお願 いします。