



社会福祉法人真会 相馬こども園

10月 えんだより

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

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、日頃の子供達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 恵

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(弥生いこいの広場)
- 9日(水) 鉄道の旅(ぞう組)
- 16日(水) 誕生会・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)
 - ・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。よろしくお願いいたします。