



令和3年度 相馬こども園

# 11月 えんだより

気温の低い日が続き、冬がもうすぐそこまで近づいてきていますね。そんな寒さもそっちのけで、今子ども達はお遊戯会の練習に一生懸命です。練習の合間には鬼ごっこをしたり、縄跳びをしたりとのびのび体を動かして遊んでいます。手洗い・うがいをしっかりと行い、風邪をひかないように過ごしていきたいと思います。

## 11月の行事予定

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 2日(火) 巡回サポート               | 16日(火) 避難訓練             |
| 4日(木) スイミング                | 17日(水) お遊戯会総練習          |
| 8日(月) 英語教室                 | 18日(木) スイミング            |
| 9日(火) 体操教室                 | 19日(金) 就学時健康診断<br>(相馬小) |
| 10日(水) アップルウェーブ取材<br>(そう組) | 22日(月) 英語教室・食育集会        |
| 11日(木) スイミング               | 25日(木) スイミング            |
| 12日(金) かがくタイム              |                         |
| 15日(月) お誕生会                |                         |



社会福祉法人真会 相馬こども園  
〒036-1504 弘前市紙漉沢字山越 8-14  
Tel:0172-84-3103 Fax:0172-26-6355  
HP:<http://www.makotokai.jp>  
MAIL:soumako@makotokai.or.jp

### 12月の行事予定

- 4日(土) お遊戯会 ※保護者の方の参観は一軒二名までです。詳細は後日お知らせします。
- 11日(土) りす、こあら、ぱんだ組参観日
- 18日(土) そう、きりん組参観日
- ※年間の行事予定では18日うさぎ組の予定でしたが諸事情の為、変更させていただきます。



### MR(麻しん、風しん)ワクチン

年長さんは、小学校入学前までのワクチン接種をお願いします。接種した時は園にお知らせください。

### 食育だより

#### ～増えている子どもの便秘～

最近「便秘がち」な子どもが増えています。便秘予防には、食物繊維や発酵食品を含むバランスの良い食事をとることに加え、水分をこまめに取ることや規則正しい生活リズムをつくること、体を動かして遊ぶことが大切です。

