

ひまわり通信

令和7年 No.7

10月の活動報告

- ・体育教室 ・リトミック教室
- ・給食を食べよう
- ・ハロウィンパーティー
- ・マジックと音楽と絵本のコンサート



給食を食べよう！
食後には、園の栄養士の話
を聞いて質問タイムもあり、
会話が弾みました！

ハロウィンパーティー
かぼちゃのおばけに
会いました！

リトミック教室
ハロウィンカラーの
スカーフを使って
体を動かしました♪

11月の健康と食育

栄養いっぱいのおさといも

でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、芋類の中で最も多く含んでいます。特有のぬるぬるした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さずちょうりして食べましょう！

感染症の家庭内感染を防ごう

風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族内で流行しないように、次のようなことに気を付けて行きましょう！

- 手洗いとうがいを徹底し、タオルの使いまわしや食器の共有をしない。
- おう吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を使用する。汚物を捨てる時は、ビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後は石鹸で手を洗いアルコール消毒をする。

体育教室
パラバルーンを
膨らまして中に入ったり
ジャンプしてタッチして
楽しみました

マジックと音楽と
絵本のコンサート