



# 10月の園だより

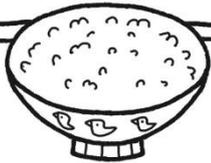


令和7年9月30日  
共栄保育園

10月の行事		
4	土	運動会（3歳以上児）
6	月	発育測定（ふじ組）
7	火	発育測定（つくし組）
8	水	運動会（いちご組）
9	木	発育測定（すみれ、れんげ組）
10	金	避難訓練
14	火	発育測定（いちご組）
16	木	体操教室（ふじ、つくし組）
22	水	サッカー教室（ふじ組）
23	木	内科検診 13：30～
28	火	体操教室（ふじ、すみれ、れんげ、いちご組）資源回収
30	木	誕生会
31	金	秋の遠足 年少児午睡終了

## ☆資源回収28日（火）15：30～

当番の方は、15：20までにお集まりいただきますようお願いいたします。お仕事で忙しい中、ご協力ありがとうございます。



元気な1日は

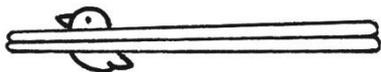
## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



残暑厳しくいつ涼しくなるかと思っていましたが、ようやく少し秋の気配が感じられるようになってきました。

保育園では、毎日運動会に向けた遊びを楽しんでいます。そんな取り組みを通し、体を動かす楽しさや心地よさを感じているようです。小さい子の張り切る姿がとても可愛く、大きい子たちは友達と一緒に力を合わせる喜びや最後まで頑張る力など、多くを学び、気持ちが高まってきました。当日はそんな子どもたちに多くの拍手や応援をお願いします。

また日中は運動遊びで体が疲れていると思います。季節変わり目で体調も崩しやすい時期です。手洗い、うがいの感染症対策と共に、早寝早起き朝ごはんを元気に過ごしましょう。

### 【運動会3歳以上児】

10月4日（土）9時～11時30分頃終了予定

### 【運動会未満児】

10月8日（水）9時45分～10時30分頃終了予定

\*当日判断のしにくい天候の時は7時までに緊急メールにてお知らせします。（メールがない場合は実施します。）

\*駐車場は共栄公園下の空き地です。駐車したら途中で出ることはできません。また登降園時、車が行き交います。必ずお子さんと手をつないで歩いてください。

9/26付の手紙をよく読んで確認してください。

\*8時50分までに登園してください。

\*当日は元気に参加できるよう体調を整えておきましょう。

### 【体操教室】16日（木）、28日（火）

\*オハナ体育教室の小池先生から、運動遊びを教えてください。

### 【サッカー教室】22日（水）

\*サッカー協会の指導者を招き、年長児対象のサッカー教室を行います。

### 【内科検診】23日（木）

\*園医さんに来ていただき、内科検診を行います。

検診結果は、異常があった場合のみお知らせします。

### ◎延長保育料・未満児保育料納入について

10月分は10月31日引き落としです。前日までに利用口座の残高確認をお願いします。

### ◎給食費・後援会費納入について

10月分は10月10日引き落としです。前日までに農協口座の残高確認をお願いします。

### ◎休日保育を行っています

双葉保育園にて日曜祝日の休日保育を行っています。利用には登録が必要です。

