

マリヤ保育園カンガルークラブ通信

令和7年10・11月号 マリヤ保育園 地域子育て支援便り

TEL: 3688-6645 HP <http://wakamiya-fk.com/mariya/>

金木犀の香りに包まれ、秋の深まりを感じる季節になりました。お散歩や戸外遊びに心地よい日が増え、子どもたちの笑顔がいつそう輝いています。朝晩の冷え込みが強まる時期ですので、体を冷やさないように気をつけながら、秋ならではの遊びや食べものを楽しんでいきましょう。

10月・11月の予定

- 10月7日(火) ミニ運動会、かぶの種まきをしよう
- 10月14日(火) プレママ・パパ
- 10月25日(土) 運動会に出よう(準備運動、かけっこ)
松江第一中学校で行います。おみやげもありますよ。
- 11月18日(火) 青空ミニカフェ 15:00~
- 11月26日(水) プレママ・パパ

プレママ・パパは妊婦の方、生後4か月までのお子さんの保護者の方対象の保育園見学・体験になります。時間は10:30~11:15です。

(要予約、各回2~3組、前日13時まで)

*後半のプレママ・パパは以下の日程で行います。

- 10月14日(火) 11月26日(水) 1. 2月12日(金)
- 1月15日(木) 2月19日(木) 3月3日(火)

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたおさがりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7~8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

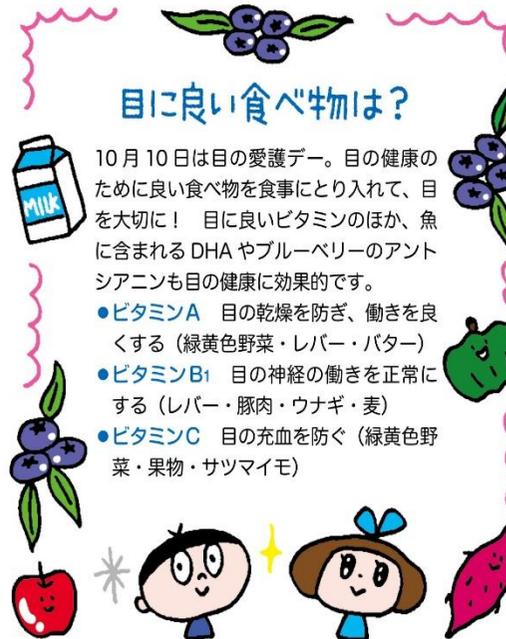
立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない? 痛いところはない?
- かかとがぶかぶかしていない?

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

