



わくわくだより

うさぎぐみ・ひよこぐみ

令和8年9月29日
奈良市立富雄南こども園
岡 田 美 佳

澄みきった青空が広がり、コスモスが美しく咲く頃となりました。秋も本格化し雲や風などから季節の移り変わりを感じることができるようになってきました。

さわやかなこの季節、天気の良い日には戸外に出て思い切り体を動かして遊びましょう。食欲の秋、スポーツの秋、収穫の秋といわれる実り多いこの時期を、親子で楽しく過ごしてくださいね。



<今月の遊び>

- 好きな遊び…ままごと、ブロック、ミニカー、ゴムとび、玉入れ、輪投げなど
- 製作活動…カレンダー、お面、おばけ、カボチャ、バックなど
- 絵本や紙芝居、パネルシアターを見ましょう。
- 音楽に合わせて踊ったり、体操をしたりしましょう。また、中庭で秋見つけもしましょう。



10月の予定

園行事などの都合により、休みや中止になることがあります。登園される前には必ず園のホームページをご覧ください、中止などの内容があがっていないか確認してください。

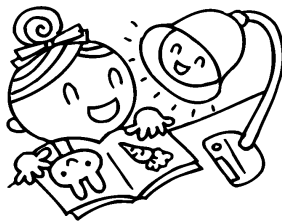
うさぎぐみ(3歳児) (週2回 木曜と火曜か金曜のどちらか)		1日	2日	20日	22日
		27日	29日	11/19	
ひよこ組(2歳児) (週1回 火曜か金曜のいずれか)	火	① 9/29	② 20日	③ 27日	① 11/20
	金	① 2日	② 23日	③ 30日	
ひよこぐみ(1歳児) (月2回 第1・第3水曜)		7日	21日 (合同)	11/4	
ひよこぐみ(0歳児) (月2回 第2・第4水曜)				11/25	



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。1931年中央盲人福祉協会の提唱によって、失明予防の運動として制定されたのが始まりです。目はとても疲れやすい器官です。絵本を読むときは明るい場所で、テレビやゲーム、スマホやタブレットを見る時は時間を決めてしましょう。定期的に遠くを見て目を休ませたり、意識してまばたきの回数を増やすことも予防につながるようです。

この機会に目を大切にすることについて考え、目を守る習慣を心掛けていきましょう。



サツマイモの栄養

薩摩（鹿児島県）から全国に広がったので「サツマイモ」と呼ばれるようになりました。食物繊維が豊富で、カリウム、ビタミンC・B群・Eなども含まれています。風邪予防はもちろん、体の疲れをとり老化現象を抑えてくれます。旬の物を食べて健康に過ごしたいですね。



秋におすすめの絵本



☆「おつきさまこんばんは」 作：林 明子 出：福音館

・小さな子どもにも持ちやすい大きさで、0歳児の赤ちゃんから楽しめる絵本です。

☆「どんぐりころちゃん」 作：みなみじゅんこ 出：アリス館

・おうちの方の膝の上で一緒に歌いながら読んでもらうと、ほっこりした時間が過ごせますよ。

☆「くだものぱっくん」 作：真木文絵 出：岩崎書店

・子ども達が大好きな果物が色々出てきて、思わずパッくんしたくなる絵本です。

☆「どうぞのいす」 作：香山美子 出：ひさかたチャイルド

・柿本さんの描くほのぼのとした絵、出てくる動物達の優しい思いやりに心が温まる絵本です。



☆こども園ニュース☆

こども園の園庭にある“わくわくばたけ”では、6月に植えたサツマイモがグングン元気に育っています。地域の方にもお手伝いしていただいて、土を耕し苗床をつくと、全園児が一株ずつ交代で植えました。植えるときには教えてもらったように茎を斜めに挿し込みそっと土をかけていました。4、5歳児は毎日、園庭に出ると水やりをしたり、周りの草が伸びてきたら草引きをして大切に育ててきました。そのおかげで今年の猛暑にも負けない強さで大きく育っているようです。11月の初めにはみんなでお芋ほりをし、収穫したサツマイモをみんなでいただきたいと思っています。自分達で育てた物を食すというのは格別の味がして、心に残る貴重な体験になると思います。ふれあい会に来た時に、一度園庭の畑も覗いてみて下さい。

