



石山くじら小規模保育園だより

日中のぽかぽかとしたお日さまがより暖かく感じられる程、朝晩の冷え込みを感じ、秋の気配が深まる頃となりました。秋から冬へと変わりゆくこの頃、衣服をこまめに調整しながらこれから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

体を温めて風邪を予防しよう！

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

体を温める食材

- ・野菜：しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ
にんじん・だいこん・れんこん など
- ・果物：りんご・さくらんぼ・ぶどう など
- ・発酵食品：納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト など

11月の予定



避難訓練 身体測定
保育料引き落とし日 27日(月)
内科健診 30日

12月の予定



避難訓練 身体測定
2歳児交流 14日
親子クリスマス会 23日(土)
保育料引き落とし日 27日(水)
希望保育(給食なし) 28日(木)
年始休業12/29~1/3
希望保育(給食なし) 1/4、5



今月の大好きな絵本はななに? 「トリック オア トリート」

ページをめくると仮装したオバケが次々出てきます。でも「オバケー！」と指をさして教えてくれるのは最後のページだけ。どれがほんとのオバケなのかしっかり見抜いてます。

そして最後に 「ハロウィンの合言葉は？」 「トリックオアトリート！」

そんなやり取りが楽しい！ハロウィンに向けて読み込んだ絵本です。

HAPPY BIRTHDAY

ひかちゃん

お月見の日から、只今、絶賛!!
お月様ブーム中! 絵本で夜空でキレイなお月様探しに夢中です。



りっちゃん

オバケが大好き! ハロウィンの絵本ではオバケ探しに大忙し! お散歩でも一番に見つけます。



※今月の苦情件数：0件