



11月

ログさんち便り

第149号

2020 おおくらの森保育園

少しずつ秋が深まり、寒い朝が増えてきました。おおくらの森では、ログさんちの近くにあるモミジの葉が他の木にさきがけて色づき始め、少し乾いた香りが季節の移り変わりを予感させます。冬にかぜをひかないように、今から体を動かしておひさまにあたり、元気いっぱい過ごしましょう。

ログさんちの様子

エンジョイ★イングリッシュ



どんぐりかしつぱい!



ハロウインの切り紙遊び

ログさんちに金魚がきたよ!

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30

*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち

検索



ログさんち
QRコード

11月の計画

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 自由遊び	3 文化の日	4 お花に水をあげましょう	5 シール遊び	6 お話の読み聞かせ	7 開所日
8 	9 ぬりえ遊び	10 自由遊び	11 「たまたまこ」読み聞かせ会	12 (別記) 身体測定	13 砂場遊び	14
15 	16 折り紙遊び	17 (別記) 離乳食・幼児食のお話会	18 どんぐりをさがそう	19 自由遊び	20 (別記) エンジョイ☆イングリッシュ	21 
22	23 勤労感謝の日	24 自由遊び	25 (別記) 親子体操教室	26 (別記) 誕生会	27 シール遊び	28 開所日
29	30 (別記) 自然くらぶ 	誕生会や講座の予約は、11月2日(月)より9時30分から受付開始です(電話も可)。『要予約』の日は、予約された方が優先入館となります。予約されていない方には戸外遊びをご案内しておりますので、ご了承ください。				

要予約 離乳食・幼児食のお話会

子育ての大きな課題である、離乳食や幼児食で悩んでいませんか？管理栄養士の江藤ひろみ先生にお話していただきます。個人相談もできます。

●日時：11月17日(火) 10:20～



身体測定

身長・体重・頭囲・胸囲を測ることができます。混雑をさけるため、3回に分けて入れ替えて行います。

①10時～ ②11時～ ③13時～

●日時：11月12日(木)



要予約 エンジョイ☆イングリッシュ

ベンジャミン先生が、野菜や動物・数字などの英単語を、手遊びや音楽にのせて、元気いっぱいに楽しく教えてくださいます。子どものころから英語に親しんでみませんか。

●日時：11月20日(金) 10:30～



要予約 親子体操教室

石橋先生と、体操やかけっこなど小さい子どもでもできる運動を親子で楽しめます。動きやすい服装でご参加ください。

●日時：11月25日(水) 11:00～

●持参物：水筒・タオル

要予約 11月生まれの誕生会

11月生まれの誕生会です。対象は誕生児さんと保護者の方に限らせていただきます。

●日時：11月26日(木) 10:30～

(誕生カードの写真を撮りますので早めに来てください)



自然くらぶ

秋の森でフィールドゲームを楽しんだり、野菜の種まき・収穫などの農園体験をしたりする時間です。汚れても良い服装でご参加ください。

●日時：11月30日(月) 10:30～

●服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止



3密を避けるため、室内の状況を見て人数制限をさせていただくことがありますのでご了承ください。

状況により、上記の活動計画は変更になる場合があります。来所前に「ログさんち」のホームページ>新着情報にてご確認くださいませようお願いします。





ログさんち 子育て情報板



栄養は「心」も 育てます

食事は、栄養を摂取するだけではなく、食欲や味覚、食べ物への関心を発育に応じて広げていきます。それに伴い、「心」の成長にもかかわってきます。幼少期は食事を通して、次のようなことができるようになります。

- おなかが空くリズムを感じることができる
- 食べたいもの、好きなものが増える
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れ始める

あるアンケートでは、「食」の楽しい思い出は、幼児期に手作りのおやつを食べたことや、いっしょに作った体験などが多いとのこと。逆に嫌な経験としては、「体にいいから」と苦手な食材を無理強いされたことが挙げられています。この時期、健康はもちろん、楽しく食べる力も育みたいですね。

今月の食材 【ニンジン】



〈選び方〉色が鮮やかではりとつやがあり、形がよい物。葉を切り落とした切り口が黒ずんでいるものは避ける。茎の付け根が細いほど中の芯が細く、おいしいとされている。

〈栄養分など〉ニンジンのオレンジ色は、カロテンという色素。活性酸素から身を守り、目や皮膚、内臓などの細胞組織の健康を維持し、発ガンを抑制する働きがあります。体内で必要に応じてビタミンAに変わり、かぜの予防や目の健康に働きます。カロテンは油と一緒にとると吸収がよくなり、においがやわらぎます。また細かく切ってからゆでるより、大きめに切ってゆでた方が甘く軟らかくなります。



冬の代表的な病気といえば「インフルエンザ」。気をつけていてもかかってしまうことはあります。親子でうつさないように気をつけて過ごしましょう。

◇外来でみる感染症◇ ①インフルエンザ



- 症状：ふつうのかぜに比べて症状がひどくなります。

熱 さむけと高熱、3～5日。

苦 全身がだるい、食欲がない。

痛 頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み

腹 おなかが痛い、吐く、下痢

咳 のどの痛み、鼻水、咳



- 迅速診断と早期治療

インフルエンザかどうかを外来で迅速判断することができます。インフルエンザとわかり、早期に治療薬を飲み始めれば、症状を軽く済ませることができます。

- 家庭で気をつけること

①休む：家で寝ているのが一番大切です。

②保温：寒くない程度の暖房、暑すぎない程度の調節をしましょう。

③食事：子どもの好きなもので消化の良いものを与えます。水分を十分にとるように心がけてください。

④入浴：疲れさせないようにと気をつけてお風呂でサッパリさせるのはかまいません。

- 次の診察

指示された日、薬のなくなる日などに受診して余病を起こしていないか診てもらいましょう。元気がなくなった、何度も吐く、咳で夜眠れないなど、いつもと違うぞ、と思ったら早めに受診してください。けいれんを起こしたら、至急、病院へ行きましょう。

出典：お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第2版
(日本外来小児学会 編著)

森の木紹介 ★ヒノキ★ (檜)



「御守ののさま」の周囲に立っている。ヒノキ科の常緑針葉高木。樹皮は赤褐色。最上の建築材で、法隆寺をはじめ歴史的建造物に使われ、樹皮は檜皮葺（ひわだぶき）の材料。枝をこすり合わせて火をおこす「火の木」が名の由来。



すっかり秋らしくなり、自然の中で過ごすのにぴったりの季節になりました。10月の自然くらぶでは、ハウレンソウの種をまいたり、夏から頑張ってくれているピーマンやナスを収穫したりしました。ハウレンソウはどんなふうに育っているか、時々農園に上がって様子を見てみませんか？くぬぎの森にはどんぐりがたくさん落ち、しばらくすると落葉していきます。ふかふかの落ち葉で遊ぶのが今から楽しみです。

自然くらぶに参加された方の感想

- ・なかなか土に触る機会がないので、種植えや野菜の収穫を通じて、よい食育になったと思います。秋の風を感じて子どもたちも気持ちよさそうでした。
- ・今日は娘の大好きなピーマンとナスの収穫ができて、とてもごきげんでした。
- ・いつも食べているハウレンソウの種がすごく小さいことに子どもが驚いていました。収穫も慣れてきたようで、いつの間にか一人でハサミを使って収穫できるようになっていて成長を感じました。



街路樹

環境教育支援室長 林田 茂喜

玉名の市街地には、かつてイチョウやホルトノキの美しい並木がありました。

それがいつの間にか姿を消しました。「落ち葉の掃除がたいへん」「木が病気がち」などの理由でした。その後、所々にハナミズキが植えられましたが、いまひとつ存在感がありません。暑さ、乾燥に弱く、成長がゆっくりだからです。

市の新庁舎に続き新しい市民会館が落成しました。これに伴って“市役所通り”に街路樹を植える計画が持ち上がっています。今、この通りにはヤマモミジが植えられていますが、半ば枯死状態で、ちょっとさびしい気がします。これを植え替え、ゆくゆくは立願寺温泉街へも並木をつなげる計画のようです。

街路樹には落ち葉のほか、鳥のふん、看板や街灯

を隠す、電線に接触するなどの難点を否定できません。半面、緑陰をつくる、気温の急激な変化を抑える、風や騒音・ほこりを和らげるなどの効用があります。何よりも、美しい景観であれば癒されます。

だいぶ前のことですが、「大手開発会社が玉名の視察に来た。駅に降りて、そのあまりの殺風景さに、そのまま帰ってしまった」と聞いたことがあります。有り得ない話でもなさそうです。

“一年後を楽しむなら穀を植えよ、十年後を楽しむなら木を植えよ、終身を楽しむなら人を育てよ”と先人は言いました。

玉名の10年後の景色を私は楽しみたい。

… 木と花 クイズ …

? 漢字の私は誰でしょう？

- ① 蕎麦 ② 朴 ③ 銀杏

答え

- ① そば
② ほお
③ いちょう・ぎんなん

◆ 今月の一句 ◆
冬紅葉山脈白く手をつなぎ
(矢島渚男)



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの11月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ

検索