

11月

玉名市地域子育て支援センター

森のひろば 第137号

# ログさんち便り

2019 おおらの森保育園

冬の始まりを告げる時節「立冬」。北からの風が吹き始めて、暖かい服装が必要になってきます。おおらの森でもヒイラギ、サザンカやカンツバキが咲き出し、サツマイモやカボチャなどのホクホクした野菜がおいしくなる頃でもあります。栄養をしっかり取って元気に過ごしましょう。

## ログさんちの様子



エンジョイ☆イングリッシュ

Big!



元気にお外遊び



運動会でよい、どん!



小麦粉粘土楽しいね



シャボン玉飛んだ!

【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。

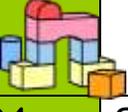
ログさんち

検索



ログさんち  
QRコード

# 11月の計画

日	月	火	水	木	金	土
誕生会や講座の予約は、9時30分から 電話でも受け付けています。					1 シール遊び	2
3 文化の日	4 振替休日	5 (別記) 避難消火訓練	6 アスレチック遊び	7  好きな遊び	8 (別記) 親子体操教室	9 開所日
10 	11 身体測定 午前中	12 (別記) ハーブ せっけん作り	13 好きな遊び	14  ぬりえ遊び	15 エンジョイ☆ イングリッシュ	16
17 	18 好きな遊び	19 「たまたばこ」 読み聞かせ会	20 (別記) おせち料理 教室	21  どんぐり ひろい	22 (別記) 親の学び講座	23 勤労感謝の日
24	25 (別記) 自然くらぶ	26  好きな遊び	27 (別記) 誕生会& 石窯ピザ作り	28 ケーナとギターの ゆるコン	29 クリスマスの 飾り付け	30



## 避難消火訓練

おおくらの森幼稚園・保育園の避難消火訓練に参加します。消防自動車も来ます。

●日時：11月5日(火) 10:10～

## ハーブせっけん作り

ままいこいの会ハーブ講座の山中由美子先生にご指導いただきながら、さわやかな香りのせっけんをつくりまします。要予約。

●日時：11月12日(火) 10:30～

●11月1日(金)より予約開始。



## 親の学び講座

親としての学びや親同士のつながりができる、気軽に楽しく学べる参加体験型の講座です。ぜひお誘いあわせてご参加ください。

●日時：11月22日(金) 10:30～

●講師：福田功仁洋氏



## 自然くらぶ

紅葉が始まった森でのフィールドゲームや、土を耕したり種をまいたりする農園活動をします。汚れても良い服装でご参加ください。

●日時：11月25日(月) 10:30～

●服装：帽子・水筒・あれば長靴 ●雨天中止



## 親子体操教室

体操のお兄さんと一緒に、マット運動やかけっこなどをして親子で体を動かして遊びます。

幼稚園の保育参観のため、駐車場の混雑が予想されます。ご了承ください。

●日時：11月8日(金) 10:30～

●場所：ログさんち



## おせち料理教室

手軽に出来るおせち料理(黒豆・田作り・伊達巻・たたきごぼう・栗きんとん)を作ります。要予約。

●日時：11月20日(水) 10:15～

●講師：管理栄養士 江藤ひろみ先生

●日時：エプロン・三角巾

●11月1日(金)より予約開始(初めの方優先)。



## 誕生会&石窯ピザ作り

無農薬米粉ピザを作って、11月生まれのお友だちみんなでお祝いをしましょう。ピザ作り未経験の方も参加できます。要予約。

●日時：11月27日(水) 10:20～

●持参物：ピザのトッピング材料(チーズ・具材・ピザソース等)、エプロン、三角巾

●11月1日(金)より予約開始。





# ログさんち

## 子育て情報板



### 七五三の「千歳飴」

昔は、子どもが元気に育つのはたいへんなことでした。生存率の低い7歳までは「神の子」として扱い、節目ごとに子どもが無事に成長したことを祝ってきたのです。これが七五三の起源です。

千歳飴は、七五三のときに子どもに食べさせたり、周りの人に贈ったりするもの。細長い形にも「千歳」という名前にも、長寿の願いが込められています。



### 食育

### 和食がよいと言われる理由

日本が長寿国である理由に、和食の優れた栄養バランスがあるとされています。和食はごはんを主食に、魚介や大豆製品の「主菜」と、野菜やいも類の「副菜」の組み合わせで、日本人が1日に摂りたいエネルギーや炭水化物、脂質、たんぱく質の割合がちょうどいいのです。ところがこの40~50年の間に、日本人の食生活は欧米化。米や大豆、いもの摂取が減り、肉や脂を使った料理が増えて脂質の摂取割合が高くなりました。そのため、肥満や生活習慣病が増え、子どもの肥満も問題になっています。焼き魚や煮魚、おひたしや野菜の煮物などは、子どもも意外と好きなのです。昔ながらの和食も食卓に並べてみましょう。



### 熱が出た時の対処法

先月のほけんだよりで発熱について書きましたが、今月は具体的な発熱時の対処法をまとめました。

### ほけん

看病でママやパパが疲れきらないように、休めるときにはゆっくり過ごして気持ちに余裕をもたせてください。誰かがそばにいてくれるのが、子どもには一番のおくすりです。

#### 熱の上がり始めは・・・

- ①熱を測る ②こまめに水分補給



熱が上がろうならまず安静。手足が冷たい時や寒がる時は、これからもっと高くなるので、服を着せ体を温める。



飲めるようなら、白湯や子ども用イオン飲料で水分補給を。

#### 熱が上がってきたら・・・

- ①1枚脱がして涼しく ②体を冷やす ③下着を替える ④こまめに水分補給



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。



嫌がらなければ、水でぬらしたタオルを、脇の下や足の付け根に当てる。



熱が上がったら汗をかくので、下着をこまめに取り替える。



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

森の木紹介  
★クヌギ★  
(櫟、橡、栲)



農園の奥のクヌギ林でおなじみの木。ブナ科。樹液にカブトムシが集まる。幹はシイタケの原木に。かつて里山では薪炭用に活用されていた。

# 自然くらぶ

◇参加された方の感想◇

初秋のフィールドゲームでは、「わたしの木」と題し、森で気に入った木を探してスケッチしたり、手触りや見た目のおすすめポイントをみんなに紹介したりしました。みんなで種をまいた大根はすくすくと大きくなっています。ときどき農園に上がって、成長のようすを観察してみてください。11月は玉ネギの苗を植える予定です。ぜひご参加ください。

・家では大泣きしている子どもも、大自然ではニコニコ笑顔でした。採れた野菜は野菜そのものの味が楽しめてとてもおいしく、子どもにも本物の味を知って好きになってもらいたいです。  
 ・秋になり風が気持ちよかったです。いちょうの木をスケッチしたので、次に訪れたときにどうなっているか楽しみが増えました。  
 ・子どもと一緒に野菜を収穫することに喜びと成長を感じました。自然の中の散歩も気持ちよく、子どもも嬉しそうでした。



## ESG 投資

環境（environment）、社会（social）、企業統治（governance）に配慮している企業を評価し、選別して投資すること。「環境」ではCO2排出量の削減や省エネ、生物保護活動、「社会」では人権擁護、地域貢献活動、労働条件改善、「企業統治」では法令順守、情報開示などを重視する。これと裏腹に反社会的企業、ギャンブル、武器開発などを投資対象から外すネガティブスクリーニングもある。

ESG投資が注目される背景には、地球環境の破壊、貧富の格差、金融危機、企業重役の不正など資本主義の限界が見え始めたことがある。目先の利益を追うよりも、社会や地球環境に配慮した経済活動の方が企業の中長期的成長と持続可能な社会、ひいては長期にわたるリターンを得られるという考えだ。

国連が2006年に“投資の際ESGを重視する”趣旨の「責任投資原則」を発表、日本では2017年に公的年金を運用する年金積立金管理運用独立行政法人がESG投資を始めたことで一気に注目されるようになった。

日本のESG投資運用残高は2.2兆ドル（230兆円、2018年）で、世界に占める比率は7%。大きな金額を運用していると言える。今後、ESG投資がどこまで浸透してゆくのか、あまりなじみのない株式市場もこの観点から見ると面白いのではないかと。



茶の花やそれとなく知る父の愛  
 （高野彩里）



### … 木と花 クイズ …



漢字の私は誰でしょう？

- ① 栴檀 ② 梔子 ③ 沈丁花



答え

- ① せんたん  
 ② ちなし  
 ③ じんちょうげ



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