



10月

森のひろば

ログさんち便り

第148号

2020 おおくらの森保育園

出かけようと外に出ると、少しひんやりとしたさわやかな風に乗って、キンモクセイの香りがしてきます。この花が咲くと、いよいよ秋だなと実感します。これから外遊びにも絶好の季節。ログさんちの庭や森・農園で親子で体を動かして、楽しい思い出を作りましょう。

ログさんちの様子



楽しい読み聞かせの時間です



シール遊び楽しい

自然くらぶ



ダイコンのたねを
まきました

【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

10月の計画

日	月	火	水	木	金	土
誕生会や講座の予約は、10月1日(木)より9時30分から受付開始です。(電話も可)。計画は主に10:30から11:30ごろまで活動しています。開所時間中は、プログラムに関係なく自由遊びができます。				1 自由遊び	2 (別記) ビギナーズデー	3
4	5 シール遊び	6 ハロウィンの切り紙遊び	7 どんぐりを探そう	8 自由遊び	9 大型絵本の読み聞かせ	10
11	12 アスレチック遊び	13 身体測定 ※	14 自由遊び	15 ぬりえ遊び	16 (別記) エンジョイ☆イングリッシュ	17
18	19 (別記) 誕生会	20 自由遊び	21 (別記) ミニミニ運動会	22 折り紙遊び	23 絵本を楽しもう	24
25	26 自由遊び	27 (別記) 自然くらぶ	28 紙芝居の読み聞かせ	29 砂場遊び	30 (別記) 子育てお話し会	31

ビギナーズデー

子育て支援センターやログさんちに行ってみたくて、きっかけがなくて…という方、この機会に遊びにきませんか？初めてのみんなが集まって友達になりましょう。

●日時：10月2日(金) 10:30～



要予約 エンジョイ☆イングリッシュ

バンジャミン先生が、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：10月16日(金) 10:30～



要予約 10月生まれの誕生会

10月生まれの誕生会です。対象は誕生児さんと保護者の方です。

●日時：10月19日(月) 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)



要予約 ミニミニ運動会

今月の親子体操教室はミニミニ運動会です。アンパンマン体操やかっこなどを楽しみます。親子ともに動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

●日時：10月21日(水) 10:30～

●場所：運動場(雨天中止)



自然くらぶ

初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：10月27日(火) 10:30～

●服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止

子育てお話し会

心理カウンセラーの三浦佑子先生をお迎えして、子育て講話を行います。

心が軽くなる楽しいお話しに、子育てのヒントがいっぱいです。

●日時：10月30日(金) 10:30～



※身体測定は、3密を避けるため、10時～、11時～、13時～の3回に分けて行います。



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ので、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。





ロクさんち 子育て情報板



やってはいけない おはしのマナー

一緒に食事をする相手を不快にさせないため、子どもにおはし使いのマナーを伝えましょう。ふだんからおうちの人が子どものお手本となり、マナーをしっかり伝えるのが一番効果的です。

- ねぶりばし…はし先を口でなめる。
- 刺しばし…料理におはしを突き刺して食べる。
- 寄せばし…おはしで食器を引き寄せる。
- 立てばし…ごはんにおはしを突き立てる。
仏さまに供える枕ごはんを意味します。
- 渡しばし…お茶碗の上におはしを渡して置く。
- たたきばし…おはしで食器やテーブルをたたく。
- かきばし…茶碗に口をつけてかき込んで食べる。

今月の食材 【サケ】



〈選び方〉

- きれいなピンク色をしていて、脂肪が白い筋状に入っている
- 皮膚が銀色に光っている
- はらわたを取ったあとが黄色に変色していないもの

〈栄養分など〉

ビタミン群が豊富で、とりわけビタミンDが多く含まれているので、カルシウムの吸収に役立ちます。成長促進効果や消化を助ける作用もあるビタミンB群も多く、子どもの成長にはもってこいの食材です。



子どもの体調が悪いとき、悩むことのひとつに「お風呂に入れるかどうか」があると思います。熱や全体の様子など、判断基準がその時その時で違うので難しいですね。簡単な目安がありますので参考にしてみてください。

◇基本的な家庭でのケア◇ ⑦お風呂

●熱があるとき

熱が高くてつらそうなときには、お風呂は控えましょう。熱が一時下がったときに、汗をさっと流してあげると気持ちがいいでしょう。

●咳や鼻水が出ているとき

顔色が良く、食欲や元気もある場合は、咳や鼻水が出ているお風呂に入ってよいでしょう。



●お風呂と新陳代謝

咳や鼻水が続くからと何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。新陳代謝を刺激したり寝つきをよくするなどの効果がありますから、なるべく入れてあげましょう。



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 ★ムクノキ★ (椋の木)



ニレ科の落葉高木。「御守ののさま」横の階段を2つ上った右に立つ。秋に黒紫色に熟す小さな実は甘く、生食できる。ムクドリが好んで食べる。ザラザラした葉は漆器の木地やべっ甲を磨くのに使われた。

しぜん

秋採りキュウリはポットで順調に育ったので農園に植え付けましたが、台風9号の風で支柱ごと倒れてしまいました。サツマイモも何者かに荒らされてしまい、芋ほりが難しそうです。たくさんの収量をあげなければならない農家の皆さんの苦労が少し分かった気がしました。しかし、こちらをあきらめずにまた何かを植えようと思いますので、チャンスがあれば一緒に農園へ行って活動しましょう。

自然くらぶに参加された方の感想

- 自然の中で子どもと一緒に虫を見たり野菜を採って外で食べる！まさに自分の理想の生活！とても贅沢な時間でした。
- 夏の野菜がどのように畑になっているのか観察できて、とても勉強になりました。バジルも意外と簡単に植えられるんだなと思いました。
- 自然くらぶに参加すると農園体験と食育までできて、とってもいい時間を過ごすことができます。



食品ロス

環境教育支援室長 林田 茂喜

10月は「食品ロス削減月間」となっています。本来食べられるのに捨てられてしまう食品の量は日本で年間612万t（2017年推計）。日本人1人当たり1年で48kg、毎日おにぎり1個を捨てている計算。日本は食料自給率が37%と低いのに、もったいないことです。世界では飢餓（栄養不足）人口が8億人もいるということです。

食品ロスの内訳は製造、卸、小売り、外食産業などで発生する業務系が328万t（54%）で、家庭系も284万t（46%）と半分近くを占めている。食品ロスの多くは賞味期限切れ食品の大量廃棄から生じている。食品業界では「3分の1ルール」という商慣習があり、賞味期限までの日数の最初の3分の1までが納品期限、次の3分の1が店頭販売期限で、それを過ぎたら撤去しなければならない。

一方、家庭では、消費期限と賞味期限の違いが理解不

足。消費期限は「5日以内の日持ちの食品」を対象に年月日・時刻を表示、それ以降は食べない方が安心とされる。賞味期限は「おいしく食べられる」期限のこと。ほとんどの食品は実際より2割ほど短く設定されているので、日時が過ぎてもおいしく食べられる場合がほとんどという。

さて、私たちにできることは…飲食店などでオーダーし過ぎない、買い過ぎない・ダブって買わない、店頭と同じ食品なら賞味期限の近いものから買う…などいろいろ工夫できそう。こうした意識が商慣習を変え、食料資源の有効活用にもつながるのではないのでしょうか。

（参考資料：農水省広報、井出留美著「捨てられる食べものたち」など）



◆今月の一句◆
をりとりてはらりとおもよき
すすきかな
(飯田蛇笏)

… 木と花 クイズ …

? 漢字の私は誰でしょう？

① 秋明菊 ② 木犀 ③ 無花果 ?

答え

① しゅうめいぎく
② もくせい
③ いちじく ?



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10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
-----	------	----