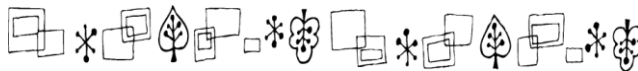


2019年
10月

つぼみ伝言板

いいづな園こどもの森幼稚園
つぼみ子育てサロン
こどもの森幼稚園 026-239-3302
つぼみ携帯 08069328483

大座法師池の周りもススキが風になびくようになり、お山も少しずつ秋に向かっていきます。天候が穏やかになり過ごしやすくなってきました。秋のお山も紅葉や木の実など素敵なものがいっぱいです。宝物を見つけに出かけましょう。寒暖の差が激しい時期ですので防寒用の衣類を車にご準備ください(山と市街地は温度差があります!)また、天候や気温など諸条件で活動地の急な変更があるかもしれません。出かける朝は連絡メールのチェックもお願いいたします。



10月の予定

1日(火) 3日(木)

一の鳥居で遊びましょう

一の鳥居をお散歩します。秋はどんな虫がいるんでしょう。かねちよるさん(かなへび)にも会えると良いですね。

集合 10時15分 一の鳥居苑地駐車場
基本の荷物・帽子

荒天時 1日 子どもの森幼稚園で活動
3日 グリーン・ヒルズ小/中学校で活動

8日(火) 10日(木)

鏡池周辺のお散歩

鏡池は、戸隠連峰と湖面に映る木々のコントラストが美しい池です。カメラマンにも人気のスポットです。美しい秋を楽しみましょう!大座法師池から車で20分ほどかかります。出発時間の調整をお願いいたします。観光シーズンとなり土地に慣れない観光の方も多いため、車の運転に十分ご注意の上お越しください。

集合 10時15分 鏡池駐車場
『どんぐりハウス』奥
基本の荷物・長靴・帽子

荒天時 グリーン・ヒルズ小/中学校で活動

15日(火) 17日(木)

地附山(じづきやま)公園で遊ぼう

長野市を一望できる公園です。高台の広場に向かって歩いていきます。

集合 10時15分 地附山公園駐車場
基本の荷物・帽子・運動靴 OK!

荒天時 15日幼稚園で活動します
17日 グリーン・ヒルズ小/中学校で活動

24日(木)

川中島古戦場史跡公園で遊ぼう!

武田信玄と上杉謙信の戦いで有名な川中島古戦場にある公園です。園内はどんぐりの木がたくさんあります!22日は祝日でお休みのため火曜登録の方はこの日にご参加ください。

集合 10時15分 川中島古戦場史跡公園駐車場

※駐車場入口にスタッフが立ちますので、それを目印にお越しください。

基本の荷物・帽子・運動靴 OK!

荒天時 朝のメールプロでご連絡いたします

29日(火) 31日(木)

茶臼山動物園へ行こう!

お友だちと一緒に動物園も2倍楽しい!お散歩を楽しみましょう。

集合 10時15分 茶臼山動物園南口
基本の荷物・帽子・入場料(大人のみ500円)
運動靴 OK!

荒天時 朝のメールプロでご連絡いたします

10月の基本の荷物と服装は...

リュック お弁当 午前のおやつ(おにぎりなど一口サイズで!)

水筒 シート ビニール袋

お花摘みバスケット 着替え2~3組

防寒の衣類フリースやジャンパー手袋やネックウォーマー等

雨具※小雨は外で活動します。セパレートのものでなくても結構です。必ずご準備ください。寒い時は上着替わりにもなります。



9月のつぼみ

森林植物園では、森の中のお散歩をしました。まるばの冬イチゴはちよっぴりでしたが、みんなモグモグすることができました！

大座法師池ではアスレチックに挑戦しました。小さいつぼみさんは、木の根っこの階段を一生懸命登って得意げでした。大きいつぼみさんは龍のあみあみにもチャレンジ！カッコいい姿を見せてくれました。

こどもの森幼稚園では、外遊びを思い切り楽しみました。とっても大きな泥団子を作っていたお父さんもいましたよ。滑り台はちよつとこわいけど面白い！泥の坂をすいすい登る幼稚園のお兄さんお姉さんがかつこよかつたね。

最終週は霊仙寺湖周辺のお散歩です。きのこワールドは見られるかな？

7歳までは夢の中。子どもはファンタジーの世界の中で生きています。自然の中で過ごすことは、そんな子どもたちの想像力を育てるのにぴったりな環境です。



いづな学園フェスティバルが行われます！

グリーン・ヒルズ小中学校の庭で、いづな学園フェスティバルがあります。お店やコンサートが楽しめます。自由参加ですのでお申し込みは不要です。ご家族でお楽しみください。飯綱高原スキー場の駐車場から随時シャトルバスが出ていますのでご利用ください。

場所: グリーンヒルズ小中学校
日時: 9月28日(土)

※詳細は別紙でご案内いたします



幼児の食生活

幼児期は体も心も大きく育つ時期ですよ。毎日育児で忙しいけれど、とても大事な食事のこと、「市販の味を覚える前に家庭の味を覚えさせること」。毎日の食事を見直してみませんか？以下は『はやねはやおき四回食』（婦人之友社）から抜粋いたしました。

■体の割に必要な多くの栄養量

くるくると一時もじっとしていない幼児は体の大きさに比べて活動量が多く、それを維持するためのかなりのエネルギーが必要です。体重は4歳で出生時の5倍になるのですから、そのめざましい成長のためにも栄養は充分にとらなければなりません。

■体を使うことが体を作ること

いくら料理を作っても子どもが食べてくれなければ始まりませんよね。規則正しい生活リズムを作りましょう。体を十分に動かして遊ぶことは見落とされがちですが、‘体を動かし、おいしく食べる’は生活の基本です。外遊びによって栄養の吸収も違ってきます。これを食べさせなければ、と気にする前にまずおなかがすくように子どもと遊びましょう。

■食卓は笑顔で、心を育てることも忘れずに

消化酵素の働きは子どもの場合まだ未熟で、自律神経や心理的な影響を大人より受けやすいのです。楽しいときは食がすすみ悲しいときは食欲もあまり出ません。ですから、「おいしいね」と食卓を囲みたい。子どもには生まれつき小柄な子、成長の早い子、遅い子、たくさん食べる子、小食の子などさまざまです。必要以上に神経質にならず、子どもが元気で機嫌が良いのは健康な証拠ですから全体を大きくとらえてまず生活ではリズムを、栄養では食べる量よりバランスを第一に考えましょう。