

下野園 広報紙

鳥栖市立保育所下野園
住所：鳥栖市下野町2587
Tel&Fax 82-3824
e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp
園長：横尾 美由紀
担当：田中 一美

おひさまニュース 10月



柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まってきたようです。

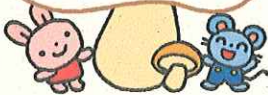
魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬の物を食べて、風邪などの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

下野園では園庭開放“おひさまひろば”を実施していましたが、新型コロナウイルス感染拡大によりしばらくの間お休みとなりました。

同じくらいの年齢の友達と遊ばせてみたい、保育園の子ども達の様子を見てみたい、砂遊びや滑り台をさせてみたい！など、現在保育園や幼稚園に入園されていないお子様とその保護者や祖父母の方を対象に、遊びの場を提供できるようになりましたら、お知らせします。その時は、是非お気軽にご利用下さい。



キノコを食べよう！



キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。



目の愛護デー



10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んだりすると、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決める、目によい物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。



読書週間

10月27日～11月9日は「読書週間」で、初日の27日を「文字・活字文化の日」といいます。

図書館に出かけたり、いろいろな絵本にふれたりして、親子でも楽しんでみましょう。

本が大好きな子どもたちに育ってほしいですね。

