

# 11月 きらり

平成25年 11月1日  
 社会福祉法人 ソシネット  
 私立 山の手保育園

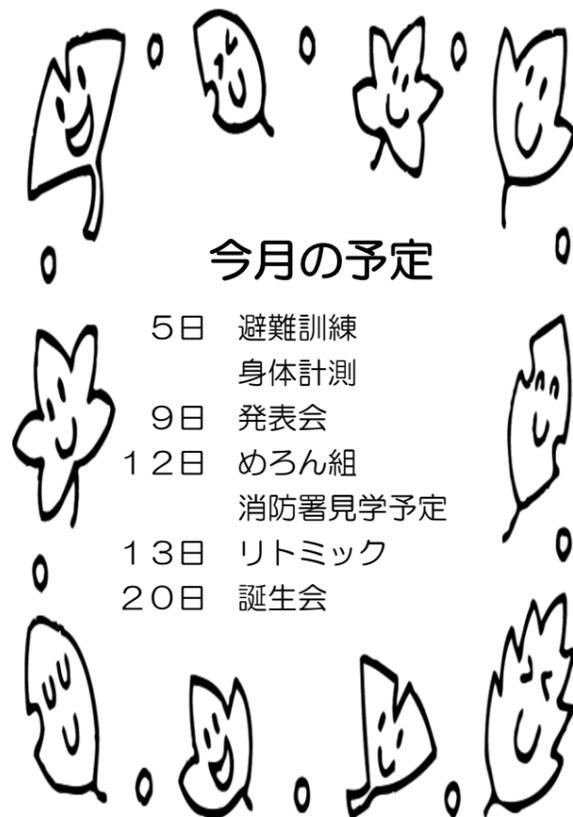
太陽が沈むのも日に日に早くなり、冷たい風を感じるようになってきました。天気の良い日は園庭に出て元気いっぱい遊んでいる子どもたち。秋の自然を感じながら楽しんで遊ぶ姿が見られます。日中は暖かく過ごしやすいため外遊びや散歩などに出かけ、秋の自然を感じられるような保育をたくさん取り入れていきたいと思ひます。また、発表会に向けて毎日頑張つて練習に取り組んでいます。楽しみにして下さいね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、健康管理に十分気を付けていきたいと思ひます。



11月の誕生児は  
5名です

お誕生日おめでとうございます。



## 今月の予定

- 5日 避難訓練  
身体計測
- 9日 発表会
- 12日 めろん組  
消防署見学予定
- 13日 リトミック
- 20日 誕生会

## 給食室よりお知らせ～ごはんでスタミナづくり～

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

## お知らせ

※ 発表会（11月9日）については、またお知らせしますのでご協力をお願いします。

※ 山の手保育園ホームページにも園だより・園日記・給食日記など掲載しています。

<http://www.yamanotehoikuen.jp/>

