Social Welfare Corporation
KUJIRA
Manbou

発行日：2026年 9月 30日

まんぼう すくすくだより 10月

10月になりましたが、まだまだ日中は暑く、秋の訪れを実感するにはもう少し時間がかかりそうです。それでも、朝夕の風や空の様子には少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。
涼しい時間に外遊びをしたり、運動会の練習を少しずつ始めています。子どもたちと一緒に、身近な自然の中から「秋」を探しながら、季節の変化を楽しんでいきたいと思います。

秋の味覚で育つ五感

実りの秋。旬の食べ物には、おいしさだけでなく、子どもたちの五感を育てるチャンスがたくさんあります。見る・触る・匂う・味わう・聞くを経験することで、食べることがもっと楽しくなり、心も体も豊かに育っていきます。
ご家庭でも、秋の味覚を味わいながら、五感を育む時間を大切にしていきましょう。

五感を使って、秋を感じよう！

見る 色や形を楽しむ

・カラフルな色や形は、子どもの興味を引きます。
・「これは何かな？」と声をかけながら、食べる間にも育てましょう。

触る 感触を味わう

・ざらざら、つるつる、かたい、やわらかい…
・触れることで、食べ物への親しみが生まれます。

匂う 香りを感じる

・さつまいもの甘い香り、きのこの土の香り…
・匂いをかぐことで、食欲がわいてきます。

味わう おいしさを感じる

・甘い、しょっぱい、すっぱい、苦い、うまい！
・いろいろな味を経験することで、味覚が育ちます。

聞く 音を楽しむ


・食べ物を切る音、焼ける音、噛む音、煮る音…
・耳で感じることで、食の楽しさにつながります。

秋の味覚には、栄養もたっぷり！


さつまいも
おなかの調子を整え、エネルギーのもとに。食物繊維が豊富で、自然な甘さは子どもにも人気です。


かぼちゃ
ビタミンA・C・Eが豊富で、免疫力を高めてくれます。やさしい甘さで、食べやすくお料理にも大活躍です。


きのこ類
食物繊維やビタミンが豊富で、おなかにやさしい食品。うま味成分も多く、料理をおいしくしてくれます。


ぶどう
水分やビタミンがたっぷり。みずみずしく、疲れをとる効果も。秋のデザートにぴったり！


栗
ビタミンやミネラルが豊富で、体を元気にしてくれます。ほくほく食感も魅力です。

秋の自然を楽しみましょう

落ち葉や木の実、虫など、秋の自然は子どもたちにとって、発見の宝庫です。戸外での散歩や園庭遊びを通して、季節の変化に気づいたり、自然に触れる楽しさを味わえるようにしていきましょう。



ご家庭でできる 五感あそびのヒント

- 一緒に買い物に行き、旬の食材を選んでみる
- お手伝いで、野菜を洗う・ちぎる・混ぜるなどを体験する
- 「これ、どんなにおい？」「どんな音がする？」と声をかける
- 食べられなくてもOK！まずは“ふれる”ことから始める
- 季節の行事や自然にふれる時間をつくる



保育士の豆知識



好き嫌いは、五感の発達と深く関係しています。初めて見る食材や、「においや食感が苦手なものは、最初は警戒してしまうのが自然なこと。「食べなさい」と急がず、繰り返しふれることで、少しずつ「おいしい！」に変わっていきます。

保護者の皆さまへ

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整え、栄養と休息をしっかりとりながら、元気に過ごしていきましょう。
今月も保護者の皆さまと一緒に、子どもたちの成長を見守っていきます。
ご協力をよろしくお願いいたします。

10月 行事予定

日	曜	行事
6	火	体操教室
20	火	体操教室
22	木	身体測定
23	金	避難訓練
27	火	運動会リハーサル
30	金	ハロウィン

お知らせ・おねがい

※　10/27（火）は、運動会のリハーサルを行います。通常保育と変わりありませんが、睡眠をしっかりとって、朝ご飯を食べて登園してきてください。また、動きやすい服装でお願いします。特に、女の子のスカートは、控えてください。よろしくお願いいたします。うみ組は、リハーサルは行いません。

※　朝晩はすっかり秋の気配。日中は残暑で蒸し暑い日が続いています。毎日の服装選びも悩むところですね。お子さんの体調がいいようであれば、最高気温25℃くらいまでは半袖で大丈夫かと思います。朝晩の冷え込みが心配な時は、上に一枚羽織る物を着用することをお勧めします。合わせて、衣替えの時に、名前があるかどうかの確認をしていただくと助かります。新しく購入したもの、頂き物の洋服にもしっかりと記名をお願いします。

※　9月のご意見・苦情は、0件でした。