



# 保育室ひかり 食育だより



11月に入り、秋も深まってきました。  
これからの季節は朝夕に冷え込む日が増えて体調を崩しがちです。  
しっかり食べて元気に過ごしましょう！

## 身体測定で子どもたちの成長をサポートしています

保育室での身体測定は、子どもたち自身が発育や身体のことに関心を持ったり、成長を喜んだりするねらいがあり、「もっと大きくなりたい！」「たくさん食べて元気になろう」という気持ちが芽生えるきっかけづくりの場にもなっています。

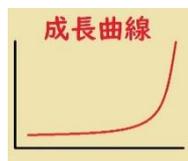
又、子どもたちの成長や健康状態を確認するための大切な機会になっています。



### <発育曲線>

健康状態や栄養を把握するための目安になります。

グラフに体重と慎重を記入して、発育曲線のカーブに沿っているかどうか成長の過程をみます。発育曲線から大きくはずれていく（太りすぎ・やせすぎ）場合は、ご相談ください。



## 食育のようす



10月の食育活動は、おいもほりをしました。

山本園芸さん(2歳児)と横浜療育医療センター(0, 1, 2歳児)で大きなさつまいもをたくさん掘りました。土の感触に不思議そうにしたり、さつまいもを運んで見せてくれたりして、喜んで参加していました。

さつまいもはさつまいもご飯やスイートポテトにして保育園で食べています。

「おいしい！！」「これ〇〇ちゃんがとったんだよね」と嬉しそうに完食していました。

## 今月の食育活動予定/きのこに触れよう

