



2021年10月
第19号

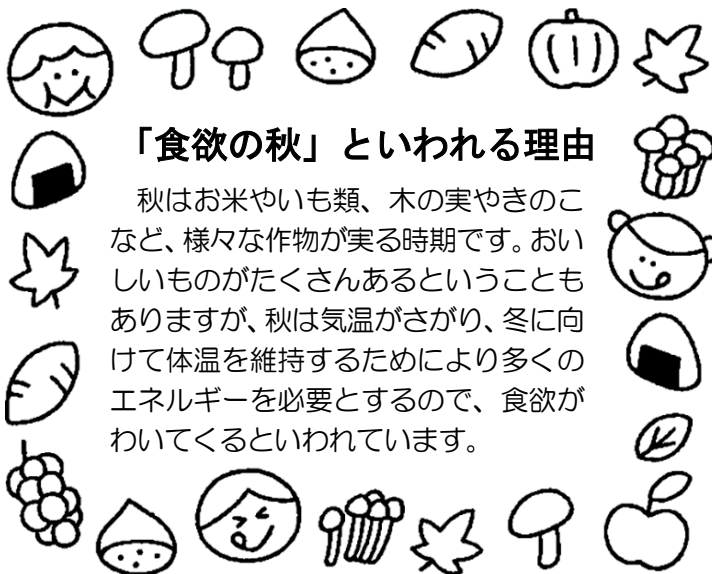
発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

コロナウィルス感染症予防が継続して求められる状況です。爽やかな風が吹いて過ごしやすい季節になりましたが、三密を避けながらの生活を維持していきましょう。

炊きたての新米、みずみずしい果物、ホクホクの焼き芋、秋刀魚の焼ける匂い。。

旬の食べ物の味、食感、香りを子どもさんと一緒に経験されてみてはいかがでしょうか。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

さつまいもは食物繊維が豊富!

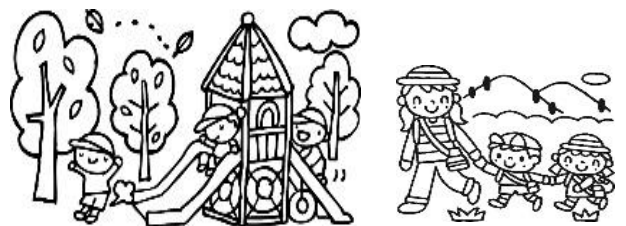
さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

戸外で過ごしやすい季節になってきました。
真光会保育園で出掛けたことのある都城市内の公園紹介です。

- 一堂ヶ丘公園 (都城市山田町山田 8529-1)
- 観音池公園 (都城市高城町石山 4195)
- 神柱公園 (都城市前田町 1330-1)
- 志和池中央ふれあい広場 (都城市上水流町 1903-12)
- 高崎総合公園 (都城市高崎町大牟田 1326-1)
- 南部ふれあい (都城市大岩田 5812-7)
- 早水公園 (都城市早水町 3867) (50音順)

他にも都城市内にはいろいろな公園があります。

ご家族で出掛けられて、安全に注意しながら、思いっきり遊んで楽しいひと時を過ごしてみませんか!



今町保育園からのお知らせ

10月9日(土)は、第52回の運動会でした。年長さんにとっては保育園最後の運動会、恒例のマーチングやいろいろな競技に張り切って参加しました。

コロナ禍で様々な制限がある中でしたが、保護者をはじめ地域の方々にも見守られながら、素敵な運動会を開催することができました。ありがとうございました。



育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先：今町保育園 39 -2102

毎月、第2火曜日は園開放となっております。未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。保育園と一緒に遊びませんか? お待ちしております。