保育目標

＊ 運動会に向かって、みんなで取り組みます。
毎日のリズムあそびや散歩、友だちといっぱい遊んで培った力を、運動会で少しがんばる課題に挑戦します。

＊ 秋の自然を五感（みる・きく・におう・あじわう・さわる）で楽しむ散歩に出かけます。
どんぐりやバッタや草花がいっぱい、いい物みつけの散歩を楽しみます。畑で冬野菜も作っていきます。

＊ 泥んこ遊びを楽しみます。
大胆な泥んこ遊び、ピカピカの泥だんごづくりを楽しみます。

＊ 薄着で過ごします。
季節の変わり目が皮膚鍛錬のチャンスです。薄着で過ごし、気温の変化に応じて衣類を調節していきます。

運動会!!
10月18日（日）緑丘小学校 です

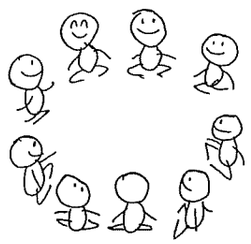
子ども達は、夏の水遊び・プールで心も身体も開放し満足しきりました。そして大きくなった心と身体で今度は運動会に向かいます。「できた‼」「僕って（私って）すごい！」と日々の中で自信をつけていきます。当日涙が出ても、それは精一杯の力を発揮する子ども達の姿です。温かいご声援をお願いします。そして十分にほめてあげてくださいね。詳細は、運動会だよりでお知らせします。らいおん組はクラス懇談会が 12:30 からあります。

翌日 10/19（月）は家庭保育日です。家庭保育をお願いします。

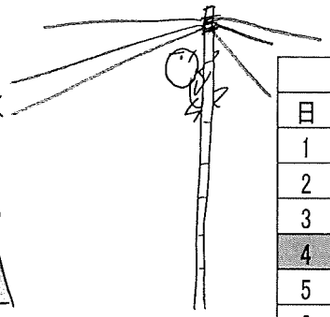
懇談会のお知らせ

今年度の懇談会を 10 月から行います。プール遊び・運動会を越えてきた子ども達の成長を語り合いましょう。

10/18（日）12:30～らいおん組
10/29（木）12:30～とまと組
11/5（木）12:30～　たけのこ組
11/7（土）9:00～　ぺんぎん組
11/18（水）12:30～めだか組
11/25（水）12:30～どんぐり組



太陽と風と大地の中で 大きくもっと大きく



たんぽぽだより

2026年10月号

今年は良く雨が降り、朝夕の寒暖差に体調を崩しそうです。年々続く気候変動により雨の降り方も災害級となっています。「四季がある美しい日本」と言いますが、四季が無くなり二季になるのでは…という声もあるくらいです。

うつ病、認知症、生活習慣病…

食生活との関連している
腸内環境を整えることが大切
超加工食品などを食べている人はなりやすい

砂糖･塩分をとり過ぎると病気になる…という話はよく聞きますが、「超加工食品」という言葉は聞きなれない言葉です。「加工食品…食品を加工した物（パン・乳製品・加工肉など）油・塩・砂糖などを加えた物」「超加工食品…加工食品にさらに高度に加工した物（スナック菓子・菓子パン・カップ麺・総菜・冷凍食品・清涼飲料など）多くの添加物が含まれた物」を言います。日持ちがして手軽に食べられる反面、人工に作られた添加物などが入っています。添加物とは着色料や保存料などを言い、発がん性の要因になります。現代はコンビニなどで手軽に購入でき食べられるので多くを口にしやすい状況ではないでしょうか。この食品が腸内環境を悪玉にして病気や精神的な疾患になりやすい要因の一つと言われ始め、「超加工食品」「NOVA 分類」という言葉が知られ始めました。「完全栄養食」と表示して健康に良いというイメージの食品も出てきましたが、これも超加工食品に入ります。

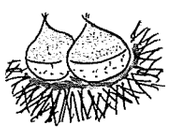
では、何をどうすれば良いのでしょうか。「非加工食品…野菜・魚・肉・果物・穀物など極力加工されていない物を選ぶ」ことです。（できたら国産）また発酵食品（味噌・醤油・納豆・麹など）は腸内環境を良くするのでそれを多く取り入れる。買う時には食品表示の裏側をよく見て、表示品目が少ない物を選ぶことも良いです。

園庭整備ありがとうございました

プール片づけ・草刈り・園内大掃除・畑作りなど、これから子ども達がいっぱい遊べるようにしてくださりありがとうございました。次の日には子ども達は歓声を上げながら遊んでいました。

10月の行事予定			11月の行事予定		
日	曜		日	曜	
1	木	もみのき合宿	1	日	
2	金		2	月	
3	土		3	火	
4	日		4	水	たんぽぽ広場
5	月	合宿代休	5	木	たけのこ懇談会12:30
6	火	下の公園リズム	6	金	
7	水		7	土	ぺんぎん懇談会9:00 職員会議(11月)
8	木		8	日	
9	金		9	月	
10	土		10	火	ぺら合宿(弁当日)
11	日		11	水	らいおん合宿
12	月		12	木	渋川動物公園
13	火		13	金	
14	水		14	土	合宿代休
15	木		15	日	
16	金		16	月	
17	土	職員会議(運動会準備)	17	火	
18	日	運動会･らいおん懇談会	18	水	め懇談会12:30
19	月	運動会振休	19	木	尿検査(再)
20	火		20	金	避難訓練
21	水		21	土	秋の研修会(島根)
22	木	医科検診15:00	22	日	
23	金	避難訓練	23	月	
24	土		24	火	
25	日	日吉台スポーツフェスタ	25	水	どんぐり懇談会12:30
26	月		26	木	
27	火	歯科検診9:15	27	金	年長交流保育(足守)
28	水		28	土	職員会議(年長の育ち)
29	木	とまと懇談会	29	日	母親大会
30	金		30	月	
31	土	ぺんぎん交流会			

◎子育て相談（無料）



連絡先：社会福祉法人　小鳩会
たんぽぽ保育園
TEL（084）943-1052
HP　http://tanpopokids.jp

お気軽にどうぞ！