



# かるがも通信

令和3年10月発行  
令和3年度 第7号  
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、読書の秋と楽しみの多い季節がやってきました。秋の風を感じながら戸外での活動を楽しんだり、枯葉や虫などを見て季節の変わり目を感じている子どもたちです。これから気温が徐々に下がってくることが予想されます。衣服の調整や、体温調節を気にかけていきましょう。

## 衣替えの季節



日が短くなり、朝と夜の気温差が大きくなっていきます。

また、子どもと一緒に衣替えをしてみるのもいいでしょう。着る服、着ない服など子どもと一緒に話し合っ決めて、また理解が難しい年齢の子どもには「これから着るお洋服を出して、着なくなったお洋服をお片付けすることだよ」などわかりやすい言葉で説明するのも良いかもしれませんね。

### <日中の平均気温に適した洋服>

- 21℃～25℃ 半袖または薄い生地の長袖
- 16℃～20℃ 秋物セーター、もしくはカーディガンなど羽織るもの
- 12℃～15℃ セーター
- 7℃～11℃ コート
- 6℃以下 コートとマフラー



気温に合わせた目安を意識して、天気や時間によって衣服を調節していきましょう

## 季節の変わり目に注意！

季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われています。体調管理が難しい子どもにはとくに注意してあげましょう。アレルギーの原因となるカビやダニも発生しやすい傾向にあります。さらにこれからの時期、乾燥してくることが予想されるので湿度の調節や室内の空調の管理など気にかけていく必要があります。寒くなり室内にこもりがちになってくるのでお部屋の掃除、またホコリのたまりやすいカーテンや布団なども細目に掃除するのも対策の一つと言えます。

これからの時期「インフルエンザ」が流行する季節となってきます。寒さや、暑さが少し緩和され過ごしやすい気候になり油断しがちな季節の変わり目ですが、こまめにお子さんの様子をチェックして体温を調節してあげましょう。



## お散歩バッグを作ろう！



お散歩に行くと、木の実やどんぐりなどをよく目にするこの季節。きっと、子どもたちなら見つけたらすぐ手にしたいはず…。そんなときの為に、手作りのオリジナルバッグを作ってみることをおすすめします。

### 【材料】

ペットボトル、ひも、ビニールテープなど

### 【作り方】

- ①ペットボトルを好きな大きさに切る。
  - ②切り口をビニールテープなどで保護する。
  - ③両端を1カ所ずつ穴をあけ、ひもを通す。
- ※ひもの長さはお子さんに合わせて下さい。



好きなシールを貼ってもかわいいですよ！

## ☆食欲の秋☆

残暑もありながら、少しずつ涼しくなってきました。秋は芋や根菜、きのこ類等、沢山の食材が収穫の時期を迎えます。中でもさつまいもは、天ぷら、スイートポテト、ふかし芋、焼き芋等、いろいろな料理で楽しむ事ができます！ぜひこの時期に、さつまいもを日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



## ☆ おやつレシピ ☆

今回は保育園でもおやつとして出している「スイートポテトパイ」をご紹介します♪

### <材料：幼児4人分>

- ・さつまいも：小 1/2 本
- ・上白糖：大さじ1
- ・餃子の皮：8枚
- ・揚げ油：適量

### <作り方>

- ① 皮をむいたさつまいもを茹で、温かいうちにスプーンで潰し、砂糖を混ぜる。
- ② ①のあんを餃子の皮の真ん中にのせ、縁に水をつけて半分に折る。
- ③ 熱した揚げ油で、表面が軽く色づくまで揚げればできあがり！



所在地 板橋区前野町5-24-10  
(北前野小学校前)  
TEL 03-3960-2850

