



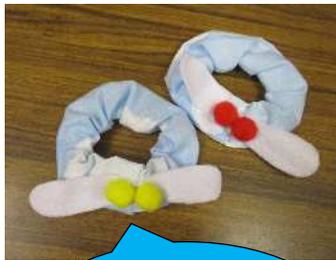
令和 5 年

11月 えんだより

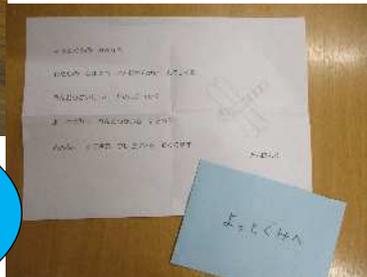
港区立白金保育園
TEL:03-3441-5022

親子運動会を行いました

3.4.5 歳
各クラスごと
に行いました



トンボ先生から
もらった変身腕輪
をつけました



<よっと組 (3歳クラス)>

ある日「トンボ先生」という人から手紙が届きました。子ども達は一緒に運動会で遊ぶことにワクワクしていました。運動会当日は、トンボ先生やお家の人と一緒にリズム遊びやかっこなどを楽しみました。

<ひこうき組 (4歳クラス)>

海賊ごっこを日頃から楽しんでいるひこうき組は、海賊になりきって運動会をしました。ペアで力を合わせた金貨袋(ボール)運び、海賊ダンスや大縄くぐりなどをした子ども達は、最後お宝を見つけることができ、大喜びでした!



海賊になりきるグッズ
を身に着けました

金貨袋(ボール)を
運んだグッズです



運動会のポスター
をかきました



ソーラン節のタスキを
自分たちで染めました



<しんかんせん組 (5歳クラス)>

保育園最後の運動会では、一人一人が色々な競技で力を発揮しました。タグラグビーは緊張感があり、チームで力を合わせて大接戦の戦いを見せてくれました。最後の紅白リレーでは、バトンをしっかりと繋いで最後まで両チーム諦めずに頑張りました。

しろかねひろば

11月の予定

7日(火) おはなし会

12月の予定はありません

10:00~11:00 本園にて

開催しています。遊びにいらして下さい。

●予約が必要です。

(2週間前から前々日までにご予約下さい)

電話番号 03-3441-5022

11月ほけんだより

下痢や嘔吐があるときの食事のすすめかた

嘔吐や下痢をしたとき、「消化のよいものを食べましょう」と言われますが、どのようなものを食べさせればいいでしょうか？

・嘔吐があるとき…嘔吐の直後は、食べ物や水分を摂らずに様子をみましょう。30分以上たって、スプーン1杯くらいの水を飲ませて大丈夫であれば、少量ずつ水分を摂りましょう。水分には適度な糖分、塩分が含まれているもの(経口補水液)のほうが最適です。

・消化のよいもの、良くないもの

食材	消化が良い	普通	消化が良くない
穀類・イモ	おもゆ、おかゆ、よく煮たうどん、パンがゆ じゃがいも、長いも	米飯、トースト、うどん、マカロニ、スパゲッティ	すし、玄米、そば、ラーメン、菓子パン サツマイモ、こんにゃく、しらたき
肉・魚	とろスープ、ひき肉、白身魚スープ、白身魚、はんぺん	脂肪の少ないもの(ヒレ肉、鶏肉、)	脂肪の多いもの(豚肉、ベーコン、ソーセージ、いわし、さば、さんま、マグロ)
卵	半熟卵	ゆで卵	目玉焼き、生卵
豆類	豆乳、軟らかく煮た豆	納豆、豆腐	固い豆、がんもどき、油揚げ
油・乳製品	牛乳、クリーム	チーズ	ラード、牛脂
野菜	野菜スープ、軟らかく煮たもの(かぶ、にんじん、大根、ほうれん草、キャベツ)	生野菜	繊維の多いもの(たけのこ、ごぼう、れんこん)香りの強いもの(セロリ、にら)
果物	果汁、バナナ、果物の缶詰、おろしりんご	みかん、りんご、トマト	梨、イチゴ、キウイ、レーズン

同じ食材でも、調理方法によって消化に良くなったり悪くなったりします。「焼く」「炒める」「揚げる」という調理法は消化に悪くなる傾向があります。

