



# 園庭開放だより

川辺町第2こども園

日に日に涼しくなり、秋らしい季節になってきました。戸外遊びには最適な季節となり、こども園の子ども達は毎日元気いっぱい遊びまわっています。気候の良いこの時期に、心地よい秋の季節を感じながら、外で思いっきり遊ぶ楽しさをいっぱい味わいたいですね。

ぜひ、こども園に来て戸外で一緒に遊びませんか？



## 11月の予定

6日（水）、20日（水）

10:00～11:00

**かぜの予防にビタミン**

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

**ビタミンA**  
鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

**ビタミンC**  
粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

## ☆読書の秋☆

お子さんはどんな絵本がすきですか？絵本は子どもたちの心を豊かにします。そんな絵本を大好きなお父さんお母さんから読み聞かせてもらうことは、子どもたちにとって幸せな時間となります。

おすすめの絵本はたくさんありますが、一番のおすすめは「お父さん・お母さんが大好きな絵本です。」子どもの頃に読んだ大好きな絵本を、ぜひお子さんに読み聞かせしてあげてください。ゆっくり親子の時間を楽しみ、毎日の習慣になるといいですね。

