わくわくだより

9月号

R5. 8.28（月）

発行者：新澤 明香里

芋名月

「お月見」を「芋（いも）名月」と呼ぶことがあります。これは芋（里芋）をお月様に供えるからです。

里芋は、ビタミンB1やカルシウムのほかに「ぬめり」の成分ムチンを含んでいます。ムチンは胃の粘膜を保護したり、老化を予防するともいわれます。

9月9日は救急の日

救急の日、子どもを事故から守るため、家の中を見直してみませんか。

- 階段に柵はついている？
- ベランダに踏み台になる物はない？
- お風呂やトイレ、ベランダにカギは？
- 台所周り、手の届くところに危険ゾーンは？

子どもの年齢に合わせた見直しを定期的にしましょう。

秋の味覚

秋になると、お米や野菜はもちろん、果物や魚介類もおいしくなってきますね。日常の食事にぜひ取り入れたいのが、旬の食べ物。栄養価も高く素材の味がしっかりしています。

新鮮な物をいただいて、子ども達の味覚を育てていきたいです。

急激な気温の差に気を付けて

9月に入り、暑さが少し落ち着いてきました。季節の変わり目は一日の温度変化が激しく、急に発熱するなど体調を崩すことがあります。

汗をこまめにふく、涼しいなと感じたら着替えるなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

身体測定 つめ検査

月組・雪組　9/25(月)

星組・光組　9/27(水)

虹組・夢組　9/28(木)

✚健康注意報✚

いっぱい出ていたあせもは治まり、お昼寝中にかきむしることも少なくなりました。でもまだ暑い日があったり、急に涼しくなったり…と季節の変わり目は体調を崩しやすく注意が必要です。衣類の調節も大切ですので、ご家庭でもご配慮いただきますよう、よろしくお願いします。