

9月の園だより


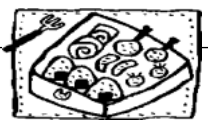
2022. 9. 1
さくらこども園

ようやく朝晩が涼しくなり過ごしやすいになって参りました。8月は水遊びを楽しみ、水に親しんだ子どもたち。9月からは外での遊びも充実する季節となり自然を通しての学びに触れていきたいと思っております。感染症も流行しています。大人も子どもも、生活の中でよく身体を動かし体力をつけて過ごしていきましょう。良く笑うことも病気をはねのけます。セロトニンなど沢山の良い幸せホルモンも出ます。みんなで励まし合って楽しく過ごしていきましょう。保護者の皆様同士も声を掛け合い、「こんにちは。」「ご苦労様です。」等挨拶をして気持ちよく過ごしていきましょう。9月も暑い日にはシャワーを浴びることもあるかもしれません。体を拭くタオルとビニール袋はプールバッグに入れて持ってきてください。



- さくら** 友だちと一緒に見通しを持って生活や遊びが出来るようにする
友だちとの関わりの中で自分の意見を主張したり相手の意見を受け入れたりしながら遊びを発展させる。
- うめ** 活動と休息のバランスに留意し健康で快適に過ごせるようにする
共通の遊びの中で目標を持ったりお互いの思いや考えを共有し気持ちを確認合いながら関わりを深めていく
- ひまわり** 保育者や友だちと一緒にかけっこや運動遊びなど全身を使って遊ぶことを楽しむ。
自然の変化に気づき、興味関心を広げ遊びにつなげていく
- もも** 残暑の中でも水分補給や休息を取ったりしながら快適に過ごす
秋らしい気候への移り変わりを感じながら自然にふれあって友だちと遊びを楽しむ
- もみじ** 戸外でのびのびと身体を動かし、秋の移り変わりを感じながら探索活動を楽しむ
気温の変化に留意して一人一人の体調に合わせてながら快適に過ごせるようにする

9月の予定 内容は変更することがあります

9月1日(木)	クラス開放	ひまわり組・うめ組・さくら組はクラス開放があります 16:00~18:00 クラス内をご観覧ください。
9月12日(月)	誕生会	9月生まれ誕生会 
9月19日(月)	敬老の日	祝日 休園
9月23日(金)	勤労感謝の日	祝日 休園 
9月26日(月)	お弁当の日	お弁当の日
9月27日(火)	避難訓練	避難訓練 火災
10月27日(木)	親子のつどい 親子遠足 別紙あり お弁当の日	親子のつどい 親子遠足 ひまわり組 うめ組 さくら組 場所：グリーンスポーツセンター 現地集合 現地解散 保護者が来られない場合は職員が引率します。 もみじ組・もも組は通常保育です。

9月のバスの予定



- ☆22日(木) (幼) 運動会前日にてバスの時間変更あり
- ☆バスありません 26日(月)
- ☆バス朝のみあり 28日(水)



お知らせ

8月に栄養士 實吉汐里先生が産休に入りました。
9月より調理員 岩寄ちひろ先生が勤務しています

9月の旬の食べ物

今、暦の上では処暑(しょしょ)といわれます。今年8月23日~9月7日です。

処は「止まる」という意味です。暑さも峠を越したよという意味だそうです。秋の兆しを感じる時です。

そして「夏バテは」夏の暑さで体力が減り、その影響で暑さが増しになったこの頃から崩すことを言うのだそうです。元気な毎日のために旬の物を口にする習慣をつけましょう

そこでこの時期の夏バテ防止の食べ物を紹介します。

①サンマ

秋にはぐっと太くなり脂がのって格段においしくなります。血液がサラサラ、脳の発達、ボケ防止、血管、目にも良くビタミン12は他の魚の3倍あるそうです



②秋ナス

「秋ナスは嫁に食わすな」美味しいから食べ過ぎて調子を崩さないようお嫁さんの身体を気づかった意味と美味しい物はお嫁さんには食べさせないという意地悪な意味とがあるそうです。

夏に比べて小ぶりになり味は濃く皮は柔らかく、種の少ない良質な物になります。皮に抗酸化作用が含まれカリウムが豊富なのでむくみに効果、塩分を外に出す働きがあります。



③ぶどう

イタリアでは「良いワインは良い血を作る」ということわざがあります。原料のブドウにはポリフェノールが含まれていて疲労回復がとても早く脳の働きを活発化させる、また集中力が上がる効果があります。アレルギーを抑える効果、長寿遺伝子をオンにする効果もあります。

