

9月の園だより

幼保連携型認定こども園 一川日保育園 令和5年 9月

外に出ればまだ汗ばむ季節ではあります、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。子どもたちは有り余る体力でお散歩や戸外あそびをおもいっきり楽しんでいます。

今月の17日（日）は、3年ぶりに開催される百石祭り中日パレードがあり、たんぽぽ組・さくら組が参加します。たくさんのお客さんの前で緊張してしまうかもしれません、楽しくそして元気いっぱいに踊り、最後まで参加できることを目標にしています。午後からの開催で、長い距離を歩くことや、いつもならお昼寝をしている時間帯です。午前中はなるべく静かに過ごし、体力を消耗しないようにしましょう。

*持ち物には名前を書くようお願いします。特に、靴下や譲ってもらった服などに名前がない時があるので、今一度、名前があるか確認をお願いします。



栄養をとてかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



「防災の日」

1923年9月1日に起きた関東大震災です。この震災を忘れず、また日本は地形や地質などから、地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国です。そのような災害による被害を少なくするために、「防災の日」が設けられました。

突然ですが、水の準備はしていますか? 「成人の人1人が1日に必要な水分は2.5~3L」とされています。「普段の生活で1日に2.5Lも水分取っていないよ」と思われるかもしれません、これは水分を飲む量だけではなく、食事から取れる水分量を含んだ量だからです。準備する時は、1週間程度の量を家族分用意しましょう。用意した後は、賞味期限など注意するようにしましょう。

お誕生日 おめでとう!!



☆ 今月の目標 ☆

- いろいろな動きに挑戦することを楽しみ、体を動かして遊ぶ。
- 共通の目的に向かって活動や遊びを進める中で、協力する楽しさを味わう。

9月の行事予定

月	火	水	木	金	土
				1	
4 スイミング (さくら組)	5 英会話教室 (さくら組)	6 百石中学校 職場体験 (8日まで)	7	8 避難訓練	9 お布団の 持ち帰り
11 スイミング (さくら組)	12	13	14	15	16
18 敬老の日	19 英会話教室 (さくら組)	20 読み聞かせ会 誕生会	21 サッカー教室 (3・4・5歳児)	22	23 秋分の日
25 スイミング (さくら組)	26	27	28	29	30 お布団の 持ち帰り