



きし保育園



お子さんが「これ、よんで!」と絵本を持ってくることがありますよね。そんな時は出来るだけその要求に応じてあげると絵本好きな子どもに育つそうです。また、忙しい時は「お仕事、終わったらね」と約束をし、時間が出来たら読んであげるのもよいでしょう。(約束は守らないと効果なしです。)絵本は様々な知識を与えるだけでなく、想像力を豊かにしてくれます。幼少期から良い絵本との出会いを持たせるには「読み聞かせ」をすることです。読書の秋を親子で楽しみましょう!



9月10月の行事予定

- 9月 1日(水) 避難訓練
- 3日(金) 8.9月誕生会
- 10月 6日(水) 園児健康診断
- 8日(金) 年少児遠足
- 11日(月) 年少・年中・年長体操参観
- 13日(水) 園児健康診断
- 14日(木) 年中児遠足
- 15日(金) 年長児遠足
- 22日(金) 食育「乳しほり体験」
- 26日(火) 観劇

9月10月の体操教室

- 9月 6日(月)
- 13日(月)
- 10月 4日(月)
- 11日(月)

※11日(月)の体操教室は保護者参観となります



おしらせ

10月から冬服着用です。園服の注文は月末締めです。必要な方は職員室にお願いします。



あきまつりについて

9月25日(土)に予定しておりますあきまつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止いたします。日を改め、9月29日(水)年少・年中・年長児を対象に、おまつり気分を味わ得る内容の保育を計画中です。



子どものすこやかサポート



早寝・早起き

子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなる場合がありますので、なるべく避けましょう。朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯の匂いをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

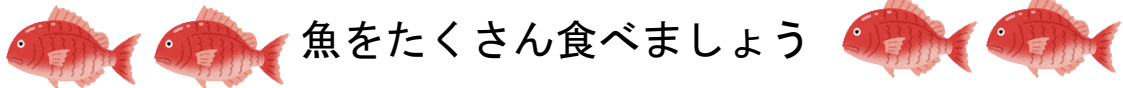


■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事と、日中は活発に体を動かすことがよい睡眠を促します。テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



おきゅうしょく パクパク すくすくの おてつだい



魚をたくさん食べましょう

島国である日本はよく魚を食べる国と知られていますが、その消費量は年々低下しています。魚を食べることは体に良いことばかりです。是非ともご家庭でも味わってみてください。

魚を食べるメリット

- ・ 脂質の少ないタンパク源です。
- ・ 魚の脂質に含まれる DHA・EPA は脳や目の網膜、血管や血液を正常な状態に維持するために必要な栄養素です。
- ・ 小魚等を丸ごと食べることで、カルシウムの補給源となります。

9月に旬を迎える魚

さんま

秋を代表する魚です。秋刀魚と漢字で書きます。食べ方は塩焼きがオススメです。口先が黄色いものが良いものです。

かつお

戻りがつおと呼ばれ、脂が乗っています。タタキやカツが美味しいです。鮮やかな赤紫色の身を選ぶと鮮度が良い証です。

いわし

DHA、EPA を豊富に含み、煮付けにして丸ごと食べるとたくさん栄養が取れます。身が硬く、傷が無いものが良いです。