



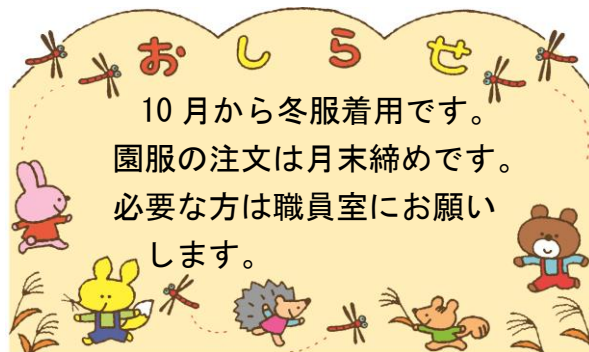
今年の夏も記録的猛暑となりました。園庭の樺の下は子ども達に人気で、虫探しや水遊びを楽しみました。花びらをペットボトルに入れて棒でぎゅっ、ぎゅっと潰します。花びらの色が次第に水に溶け出て、綺麗なピンク色に…また別の日には、水鉄砲でビュー、ビューと水を掛け、見事に命中させていました。まだまだ子ども達には難しい活動かと思いましたが、見て真似てすぐに出来るようになる速さに、驚きと嬉しさを感じました。

9月になり暦の上では秋ですが、暑さはしばらく続きそうです。体調管理に気を付け、この時期を過ごしていきましょう。



### 9月・10月の予定

- 9月 1日(木) お迎え訓練
- 6日(火) 8.9月誕生会
- 9日(金) 1.2歳児保育参観
- 27日(火) きしフェスタ
  
- 10月 5日(水) 園児健康診断
- 7日(金) 年少児遠足
- 12日(水) 園児健康診断
- 13日(木) 年中児遠足
- 14日(金) 年長児遠足
- 17日(月) 年少、年中、年長児  
体操参観
- 25日(火) 観劇



### 9月.10月の体操教室

- 9月 5日(月)
- 12日(月)
- 10月 3日(月)



※17日(月)は年少・年中・年長児の体操参観です。



## きしフェスタ開催について

27日(火)、“きしフェスタ”を開催します。年長さんがフェスタに向けて準備や製作をしています。子どもたちは当日をととても楽しみにしている様です。年少さん・年中さんも参加します。皆でフェスタを満喫したいと思います。



Web 上にお子さんの写真等のアップをご希望されない方は職員室までお申し出ください。

## 子どものすこやかサポート

### 睡眠

脳の機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

#### 0~1か月

睡眠時間は16~20時間、昼夜関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞とそれらをつなぐネットワークが構成され、またメンテナンスされています。



神経細胞  
(ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

#### 6か月

睡眠時間は13~14時間、昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

#### 3~6歳

睡眠時間は10~11時間。昼寝は減少。5歳頃には多くがとらなくなる。

#### 1~3歳

睡眠時間は11~12時間、昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

どの年齢でも夜の睡眠を10時間確保することが大切です。



## おきゅうしょく パクパク すくすくの おてつだい きのこの秘密

まだまだ暑さが厳しいですが店には秋の食材が並び始めました。きのこは秋を代表する食材です。栄養面にも優れた美味しいきのこをたくさん食べましょう。

きのこはカロリーが低いことから栄養が少ないと誤解されますが、豊富なビタミン、ミネラルを含むとともに、食物繊維の供給源としても優れています。またグアニル酸などの旨味成分を多く含むため、料理の食材として極めて優秀な食品です。

なめこ…独特のぬめりはムチンという成分で胃の粘膜を保護し、抗ウイルス作用を持ちます。又その保水性から便に適度な水分を含ませ便秘の解消にも役立ちます。

椎茸…椎茸に含まれるグアニル酸は、三大うまみ成分と言われています。美味しさだけでなく、椎茸にはビタミンDが豊富に含まれ、歯や骨の形成に役立ちます。また、ビタミンDはきのこを日光に当てる事により増加することが実証されています。お天気の日に30分ほど日光に当ててから調理すると沢山ビタミンDを摂取出来ます。

