



<今月の行事>

13日	金	敬老会
18日	水	体操教室
19日	木	避難訓練
26日	木	誕生会
30日	月	運動会全体練習



TEL 0277-52-1034
 FAX 0277-52-4456
 www.taishi-hoikuen.jp
 太子保育園HPにて閲覧できます



♪園見学はいつでも可能です。

園目標 保育者や友だちと運動遊びや体を動かす事を楽しむ

蝉の声がいつの間にか聞こえなくなり、高くなった空にアキアカネの姿が現れるようになりました。自由に飛び回るアキアカネの姿は園庭を駆け巡る子どもたちとどこか似ています。元気いっぱい子どもたちと一緒に秋も様々な活動を楽しみたいと思います。

太子保育園では、祖父母の皆様をお招きして敬老会を予定しています。子どもたちの発表や伝承遊びを通して、祖父母の方にありがとうの気持ちやずっと元気でいてね等、伝えられる交流の場になれば嬉しいです。

敬老の日の起源は聖徳太子!?

敬老の日には由来がいくつかありますが、その1つに聖徳太子が大阪のお寺の境内に老人向けの施設(悲田院)を作った日が敬老の日の始まりだとする説があります。悲田院では身寄りのないお年寄りを受け入れて無償で支援していたそうです。1400年も前から社会福祉事業に取り組んでいたとは、さすが多くの伝説をもつ偉人。聖徳太子様ですね。




給食 タンパク質・ビタミンをたくさん摂り、夏の暑さで疲れた体を回復する

～疲れた体を回復させましょう～

夏バテは夏の暑さによる体調不良の総称です。真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れるさや食欲不振などの症状が現れます。

◀夏バテを予防する食事▶

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材とビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。特にビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材に豚肉があります。ビタミンB1の吸収を促進するアリシンという成分を含むニラや葱と一緒に食べると効果的です。ビタミンB1は、体に留めておくことが出来ないのですこまめに取りることが大切です。



保健 夏の疲れを回復させ、生活リズムを整える

まだまだ暑い日が続くなか、毎日子ども達は夏の遊びを楽しんでますがそろそろ夏の疲れがでてくるころです。体調をくずさないように、生活リズムを見直し体調の変化に気をつけていきましょう。

生活リズムを見直そう

- ・まずは早起き** 遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。
- ・光を浴びる** 起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。
- ・朝食をとる** 朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも飲めるといいですね。
- ・朝の排便** 朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり便が出やすくなります。

安全 使い慣れた遊具・場所の安全指導を徹底して行う

<公園で遊ぶ時のお約束>

- ・脱ぎにくい靴を履く
- ・リュックや荷物は置いて遊ぶ
- ・パーカーなど引っ掛かりやすい衣服を身に付けない
- ・遊具に紐を巻きつけない
- ・濡れた遊具で遊ばない
- ・壊れた遊具で遊ばない




<今月の歌>

ゆき	手をつなごう	はな	スマイル 畑のポルカ	ちゅうりっぷ	とんぼのめがね うんどうかいのうた
つき	てのひらを太陽に うんどうかいのうた	もも	コロロギ うんどうかいのうた	ひよこ	機関車のうた うんどうかいのうた

