



<今月の行事>

15日	金	諸費納入日・敬老会
20日	水	体操教室
21日	木	避難訓練
26日	火	運動会全体練習
28日	木	誕生会



TEL 0277-52-1034  
FAX 0277-52-4456  
www.tai-shi-hoikuen.jp

太子保育園 H P にて閲覧できます



♪園児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

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。プールも終わり、子どもたちは有り余る体力で、お散歩や戸外遊び、運動遊びを思い切り楽しんでいます。

太子保育園では、敬老の日を前に4年振りに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、ビタミンを沢山摂り、夏の暑さで疲れた体を回復する。

**牛肉**…良質のタンパク質が豊富です。豚肉や鶏肉よりタンパク質の含有量が多い傾向があります。

**豚肉**…牛肉と同じく、タンパク質やビタミン、鉄分を含有しており、特に疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。

**トマト**…ビタミン、ミネラルが豊富、トマトに含まれるリコピンは紫外線から身を守る効果もあります。

**食物繊維をとりましょう**

秋はきのこ類、芋類、根菜類など食物繊維の多い食材が旬を迎える季節です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。また咀嚼を沢山する食材が多い為、満腹感があり食事時間もゆっくり取ることが出来ます。9月は意識して食物繊維を摂取するように心がけましょう。

**保健** 夏の疲れを回復させ、生活リズムを整える

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。元気に活動に向かえるよう、今一度、生活リズムを見直してみましょう。

**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**

**火事災害に備えよう。もしも外出先で火事が起こったら**

- ・ショッピングモールなど外出先で火事が起きたら騒がず、静かに館内の放送やお店の人の指示を聞いて落ち着いて避難しましょう。
- ・ホテルなどに泊まる時は必ず自分で2つ以上の逃げる方向を見ておきましょう。
- ・火より怖い煙。姿勢を低くして濡らしたハンカチなどで口と鼻を押さえて避難しましょう。
- ・煙の動きはとても早く、上に登る速さは小学校低学年の子が、駆け足をする速さくらい。上には1秒に3~5m、横には50cm~1mくらい広がります。
- ・高いビルでは、階段を使って避難しましょう。(エレベーターは止まる危険があるので使用しない。)
- ・煙で降りられない時は、一度屋上へ避難して助けを待ちましょう。
- ・外に避難したら、絶対に中には戻ってはいけません。

<今月の歌>

ゆき SMILE AGAIN はな にんげんていいな  
聖者の行進 うんどうかいのうた

つき 勇気100% もも とんぼのめがね  
うんどうかいのうた うんどうかいのうた

ちゅうりっぷ  
とんぼのめがね  
うんどうかいのうた

ひよこ どんぐりころころ  
うんどうかいのうた

