



<今月の行事>

11日	木	敬老会
17日	水	体操教室
18日	木	避難訓練
25日	木	誕生会



TEL 0277-52-1034

FAX 0277-52-4456

www.taishi-hoikuen.jp

太子保育園 H P に閲覧できます

♪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

日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。保育園では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。

今月は、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。



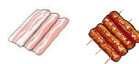
給食 タンパク質・ビタミンをたくさん摂り、夏の暑さで疲れた体を回復する

～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だ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》

ビタミンB1...糖質からエネルギーがつくられるときに必要な栄養素。(うなぎ・豚肉)



ビタミンB2...不足するとエネルギーをうまく供給することができず乳酸などの疲労物質が蓄積されやすくなる。(納豆・とうもろこし)



カルシウム...筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労イライラを鎮める働きがある。(牛乳・小松菜・小魚)



鉄...全身に酸素を運搬する働きを持っている。不足すると運動機能が低下し疲れやすくなる。



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います。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

・**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

まだまだ暑い日は続きます！ 少し暑さが緩んだ今の時期の「水の事故」に注意！

・川辺でのバーベキューでの川遊び



・おうちでの水遊びやお風呂場で
お子さんから目を離していませんか。



・近所の公園や水路
雨の後の急な川の増水



子どもは数センチの水でおぼれます！！

慣れた環境こそ安全確認、指導を徹底していきましょう！

<今月の歌>

ゆき 切手のないおくりもの はな にんげんっていいな
五色の玉

つき どうぶつでんしゃが もも すじのうた
やってきた とんぼのめがね

ちゅうりつぷ
ミックスジュース
バナナくんたいそう

ひよこ
大きな栗の木の下で

