



令和元9月2日

9月 ちびっこの森通信 vol. 28



☆☆今月のテーマ☆☆

- ・夏の疲れに留意し、生活リズムを整え快適に過ごす
- ・運動会に向けて期待を膨らませ、楽しんで練習に取り組む



りすちゃん(未満児)だより



猛暑の夏には、“涼”を求め、水遊びは必須ですが、当初は「はじめての…」でままならない状態も見受けられました。ただ、その回数を重ねていく内、だんだんと水遊びの楽しさ、醍醐味が実感できたようで楽しんでいます。一方、天候不順で戸外の水遊びが出来ない時は、“室内de沐浴シャワー”が汗ばんだ身体をすっきりとさせています。大体、4~5人で入るのですが、それがこどもたちには和気藹々とした雰囲気の中で「キャ〜♡」といつも大はしゃぎで盛り上がっています。水遊びの副産物は、衣服の着脱と言えます。自分でパンツやズボンを両手で持ち足を入れていく、ということが以前にもまして見られるようになったのが何よりと受け止めています。スムーズな着脱組の2歳児の中にも、上手く出来ないような場合もあり時々、「できん」と悔しがらる姿も…そんな時でも、周りの声援が後押しとなり、「自分でできる」と気分を入れ換え、最後まで諦めずに頑張る姿があり、実際やり切る姿には感心させられます。こんな成功体験を積重ね、こどもたちの自信をさらに高めていけるようにしたいと思います。



ぞうさん(以上児)だより



天候にも恵まれた“真夏真々盛りの8月”、こどもたちは猛暑を吹き飛ばせ、とばかりに“涼”がとれる水遊びをダイナミックに楽しみました。定番の“水の掛け合い”に“ワニ歩き”や“本格的な遊泳(?)”と遊び方も様々。水遊びの合間には、畑のおじいちゃんからの嬉しいプレゼントのスイカやトマトで喉を潤し、楽しさが倍増していました。一方、室内では“お店屋さんごっこ”や“ゲーム遊び”等、バリエーション豊かでお約束などのルールを取り入れた遊びでお友だちとの絆も深くなっていきました。10月には運動会が控えていますから、今月はその準備や練習を着々と取り入れ、みんなで一致団結していこうと思っています。季節の移り変わりの時期には、今までの夏疲れがドッと出やすくなりますので、規則正しい生活リズムの定着で免疫力を高めるようにし、澆刺と元気に秋を迎えられるようにしたいと思います。



～行事予定～

- ・敬老会… 13日
- ・リミック教室…17日
- ・書道教室…5日、12日、19日、26日
- ・体操教室 …11日
- ・身体測定 …19日
- ・英会話教室 …25日
- ・誕生会…27日
- ・避難訓練 …24日

～b 今月の唄～

- ★とんぼのめがね
- ★つき
- ★おしのこえ
- ★うんどうかいのうた

～運動会のお知らせ～

- ◇日時:10月5日(土)
午前9時～午後12時30分
(開始:午前9時30分)
- ◇場所:安佐南区スポーツセンター
小体育館

※…なお、詳しいことは、後日改めてご案内します。

暑い、暑い夏がようやく過ぎ、いよいよ季節は秋ですね。秋を形容する象徴的な表現は、“実りの秋”ですが、なす、くり、キノコやサツマイモなどの野菜、りんご、ぶどうや梨などの果物 そしてかつお、いわしやサンマなどの魚介類と食材が豊富なことからもうなずけます。その中でも、秋の風物詩、季語でもある“サンマ”に注目したいと思います。ご存知ように、サンマは脂ののった自身魚で身離れもよく食べやすく味も格別。さらに、お値段も手ごろとあって食卓には欠かせない、不動の一品となっています。(ただ、最近は少しばかり事情が変わりそうな状況が心配ですが…)その栄養素の代表は、血液をサラサラにしてくれるEPAに加え、頭の回転を早くする効果があるDHAが挙げられます。また、貧血防止に効果のある鉄分とその吸収率を高めてくれるビタミンB12が多く含まれているので貧血予防にも効果的。その他には、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含まれるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。このように栄養豊富なサンマをはじめ、“実りの秋”には旬な素材ならではのパワーを秘めたものばかり。これらをバランスよく摂取し、季節の変わり目が出やすい夏疲れを解消し、元気に過ごしていきましょう!!

