



すずらん通信



2019年 9月発行 No48

プール遊びの季節が終わり、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。残暑は厳しいものの、この夏はたくさんの思い出が出来たことと思います。海やプール、バーベキューに花火など、お休み中の楽しかったお話に花を咲かせていることでしょう。

秋にはお芋堀りや運動会など、子ども達の楽しみにしている行事がたくさんありますね！当日元気に参加するためにも、日頃から体調管理に気を付けて過ごしましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026



防災週間 (8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



～お米をたべよう！～

お米の収穫の季節です。お米には、タンパク質、ビタミン、脂肪、など身体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し脳を活性化させる働きをします。おにぎりや混ぜご飯にしたりしながら旬のお米を美味しくいただきます。

～秋分の日～

9月22日は秋分の日です。【秋彼岸】とも呼ばれ、ご先祖様のお墓参りに出掛ける方もいると思います。この日を境に昼よりも夜の時間が長くなるため、季節が本格的に秋へと変化していきます。ぜひ、ご家族で秋の訪れを感じてみて下さい。

～きのこのおはなし～

お鍋や炊き込みご飯、茶碗蒸しに欠かせない『きのこ』。独特の食感と匂いが苦手な人もいますがきのこは野菜と同じ、身体の調子を整えてくれる素敵な食べ物です！

便秘予防にGOOD!!

また、お肌がツルツルになり、体のおくみを解消してくれる効果があるのです。家族でキノコ鍋を食べて体を健康にしましょう！

