



# すずらん通信



2020年 9月発行 No.60

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れも出てくるこの時期、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活で体調を整えていきたいですね。

冷たい物を食べるが多かった夏。温かいご飯と、味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。また、お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りたいですね。

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、いざという時の対応を考えておきましょう。  
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。ご家庭でも子ども目線に立って、高い所に物をおいていないか、たんすなどが倒れないように固定しているかを確認し、防災意識を高めていきたいですね。

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



## 秋は薄着の服装で

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついお子さんに厚着をさせたいくなります。  
しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

## お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。  
団子や里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみたいですね。

- 【お月見ゼリー】（2人分）  
 〈材料〉・ヨーグルト（飲料）…200 cc ・黄桃…2個（2つ割り）  
 ・ゼラチン…5g ・お湯…50 cc

### 〈作り方〉

- ① ヨーグルトを常温に戻します。
- ② ゼラチンをお湯で溶かします。
- ③ ②をヨーグルトに入れ混ぜます。
- ④ 器に黄桃を置き、③を器の縁から静かに注ぎます。
- ⑤ 冷蔵庫に入れ、固まりましたら完成です。

