



すずらん通信



2021年 9月発行 No.72

日中は日差しが強いですが、朝晩はすっかり涼しくなりました。夏から秋へと季節がバトンタッチしたようです。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちは、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

また、秋は月がきれいに見える季節です。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。おい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



虫の声、わかるかな？



秋になると、コオロギの「コロコロコロ」、マツムシの「チンチロチンチロ」、スズムシの「リーンリーン」など、かわいい虫の声が聞こえてきます。これらは前羽をこすり合わせている音で、鳴くのはオスだけです。これらは前羽をこすり合わせている音で、鳴くのはオスだけです。自分の縄張りを示す時、けんかの時、メスを呼ぶ時などに鳴くようです。虫によって鳴き声が違うので、当てっこして遊ぶのもいいですね。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、グラタン、スパゲッティーなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。



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。この機会に、いざという時の備えや避難場所の確認、非常持ち出し袋を用意しておきましょう。

また、お子さまにも地震や火事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。

お家の中にも事故や怪我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。

- ・子どもの手が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

