

10月 すずらん通信



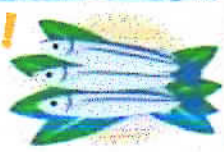
令和5年 10月号 No.97

過ごしやすい季節になりました。すっかり日が暮れるスピードも早くなりましたね。風が吹くと、秋桜の花が揺れ、私達に手を振ってくれているようです。

10月といえば『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』など、『〇〇の秋』という言葉がありますね。子どもたちにとって今年の秋は『どんな秋』でしょうか？ぜひ聞いてください😊

秋の魚をたべよう！

サンマや、サバ・サケ・イワシなどの『秋の魚』がおいしい季節に



なりました。お魚には《タンパク質》や《カルシウム》《ビタミンB群》をはじめ、体に良いとされる《DHA》《EPA》などの栄養が豊富に含まれています。お魚がおいしい時期ですので、是非とも献立に取り入れてみてくださいね。

目の愛護デー



10月10日は『目の愛護デー』です。現代は、なかなかデジタル機器とは切っても切り離せない時代です。ですが折角の機会ですので、『目を休める時間を設ける』や『疲れさせない工夫』などを検討してみてくださいはいかがでしょうか？

予防接種って??

『予防接種』は、自然に感染してしまうと重症化してしまう可能性がある病気の対策として行われます。病気にかかる前に『免疫をつけたり』、かかっても『重症化しない』ようにしたりする目的があります。保育園は集団生活を行っていますので感染症が広がりやすい場所でもあります。子どもを守るため、周りの子へ移さないためにも予防接種の検討をお願いいたします。



醤油って??

10月1日は『醤油の日』です。日々の食事では、必ずと言ってもよいほど『醤油』が使われていますね。子供たちは『醤油が大豆などからできている』ことなどは、まだ知らないかもしれませんね。日常に馴染んでいるからこそ注目しづらい『醤油』ですが、ご家庭で改めて醤油について知ってみてはいかがでしょうか？



衣替え



気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきましたね。

10月1日は「衣替えの日」です。

夏服から秋服への衣替えをお願いします。日中は汗をかいて遊ぶこともあるため、子供たち自身で衣服の調整ができるような羽織ものなどにしましょう！また、併せて衣服の「記名の確認」も併せてお願いします。衣服から元気に秋を過ごせるようにしましょう！

