



夏のピークは過ぎましたがまだまだ残暑は続いています。この暑さの中でも子どもたちは元気いっぱい遊び、幼児クラスは運動会の練習にも励んでいます。夏の疲れが出てくる季節でもありますのでたっぷりの栄養を摂り、しっかり休息して体調を整えていきましょう。

## 子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤッとしたのかを見直しましょう。

### ① 「ダメ!」「危ない!」は“そこが危険”のサイン

子どもを叱って制止するよりも、物の置き場所を変えるなど子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### ② 一度あれば二度、二度あることは三度ある。

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策が取れます。対策をしないと大きな事故につながる危険がそのままに。



### ③ 大人も一緒にやってみる

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策が取れます。対策をしないと大きな事故につながる危険がそのままに。



### お子様のお洋服、見直してみましよう

夏本番を終えて服屋さんには長袖が見られるようになりました。秋冬に向けて準備を始めご家庭もいらっしゃるかと思います。保育園での衣服のポイントを紹介するので、ぜひ参考にしてみてください

#### ・子どもは大人よりも薄着で

園内は暖房や加湿器を使用し温度・湿度の管理を行っていますので、着こむ必要はありません。

#### ・裏起毛はお勧めしません。

裏起毛のお洋服は確かに暖かいです。汗を吸わない・熱がこもりやすい・静電気が発生する等のデメリットもあります。冬でも活発に遊び、汗をかく子供たちにとって「汗を吸わない」ということは肌表面に水分がのこってしまい結果として寒さを感じたり、風邪を引きやすくなります。

#### ・肌着は綿素材がお勧めです。

機能性インナーが流行っていますが乾燥肌のお子様にはお勧めしません。機能性インナーは「吸湿発熱」という仕組みが利用されており、皮膚から蒸発する水分を利用して暖かさを感じるようにできています。乾燥肌のお子様は機能性インナーを着ることでより乾燥がひどくなってしまふことがあります。

### 自転車に乗せるときのルール

道路交通法では自転車の二人乗りは禁止されていますが、都道府県の条例によってチャイルドシートをつけた自転車には6歳未満の幼児を2人まで乗せることが許されています。チャイルドシートは必ず自転車販売店で取り付けしてもらいましょう。また、子どもにはヘルメットとシートベルトを正しく着用させてください。



先月、九州地方に大きな地震が起こり、南海トラフ地震臨時情報が出されました。大きな地震がいつ起こるかは誰にもわかりません。ぜひこの機会に救急物品や非常持ち出し袋・備蓄品などの期限や使用の可否を確認してみませんか？



# 給食だより



大井町えほん保育園

食欲の秋、スポーツの秋ですね。活動量も増え、食欲も増すため子ども達が心身ともに成長する時期でもあります。そして野菜や果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いを克服するきっかけになるかもしれません。積極的に食卓に取り入れていきましょう。

## お月見

お月見は最も美しいとされる秋の月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をするという風習です。ぜひご家庭でも、お子様と一緒に美味しいお団子を食べながら綺麗なお月様を眺めてみてくださいね。



子ども家庭庁から、白玉団子は誤嚥・窒息に繋がる食材として挙げられています。保育園での提供はありません。家庭で食べる場合は小さく切る、少しずつ食べさせる、ゆっくり噛むように伝える等、配慮して食べるようにしましょう。

今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。



## 秋野菜

秋野菜は夏野菜と比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。食物繊維が多いため、夏の暑さで疲れた胃腸を癒してくれます。また、栄養素も豊富なので冬に備えてエネルギーを蓄えることができます。

### 《さつまいも》

食物繊維が豊富！便秘を防ぎます。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で加熱してもこわれにくい形で含まれています。

### 《れんこん》

でんぷん・ビタミンC・食物繊維・カリウム・カルシウムがたっぷり！秋から冬にかけての健康維持に効果的な野菜です。

### 《ごぼう》

食物繊維・カリウム・マグネシウム・ポリフェノールなどの栄養素が豊富。免疫向上や疲労回復などの効果が期待できます。

### 《きのこ類》

秋の味覚「きのこ」は栄養満点！風邪予防に役立つビタミンを摂取できます。食物繊維も豊富で寒い時期の体調管理に役立ちます。

## お米でクッキング

8月はお米を使った活動を行いました！

かえて組さんはクッキングで「五平餅」

いちょう組さんは「お米とき」と「おにぎり作り」をしました！

### <かえて組>

初めてのクッキングで少し緊張気味の様子でしたが、米ときからみそを塗るまで友だちと協力し、楽しんで五平餅を作ることができました！全員完食でした♪

### <いちょう組>

初めてのお米ときでしたが上手にお水が白色から透明になるまで研ぎました！自分で研いだお米でつくったおにぎりは美味しかったね！

