



本日は、お忙しい中、引き取り訓練にご参加いただきありがとうございます。

震災はいつ発生するかわかりません。保育園では毎月子どもと一緒に行っていきます。避難訓練と共に、職員による安全委員会が中心となり、災害に向けて話し合いや防災用品の点検を行っています。



保護者の皆様は緊急時のお子さんの状況等に、疑問がありましたら担任にお伝え下さい。

今年8月30日で水遊びが終了し、秋になりましたが、まだまだ暑い日にはシャツや、タライで遊んで、その後は汗を流します。

## ☆クワス紹介(ほし組) ☆

「仲間と協力する楽しさ」

基本的な生活習慣が確立し、身の回りの事は殆ど自分で出来るようになり、集団の中で生活する楽しさも感じながら、見通しを持って行動が出来てきています。遊びを通して安全についての構えも身に付け、危険な場所や物事がわかるようになっているので、交通の決まりにも関心を持つように、身を守る方法を適切に伝えていきます。又、運動機能もますます伸び、子どもの興味関心もさらに広がっています。個々の挑戦する気持ちを受け止め、何度取り組みながら次へのステップへ進めるよう配慮をしています。

友だちへの関わりを深め、仲間意識となり、遊びの中で皆と一緒に目的を持ちながら行動が出来ようになっています。途中で上手くいかなくなったり、悔しい経験も一緒に共有しながら、諦めずにやり遂げようとする気持ちや自立心、責任感も生まれているので、子ども達の「楽しい」「皆で頑張りたい」と言う気持ちを大切にしながら協同性や達成感に繋げていきます。又、絵本やかかるた等を通して、文字への関心も深まり、自分で書いてみようとする姿が見られます。文字を書く楽しさを感じられるよう、自分の名前を書く機会や図書館訪問を通してそれぞれの意欲を高めていきます。



## ★保健室より

休みの後は、生活リズムも乱れやすく、疲れがたまりやすい為、体調を崩しやすくなります。生活リズムが整っている時には、疲れも取れやすい為、病気にかかりづらい身体になっています。

この時期に、もう一度、毎日の生活リズムを見直して、子どもの健やかな成長の為にも身体症状などに影響が出ない様に心がけましょう。

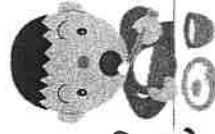
### ① 早寝・早起き

早起きを心掛けましょう。朝のお手伝いなどを決めて日課にすることで、早起きの習慣がつき、日中しっかりと運動量を確保することで、自然と早寝に繋がって行きます。就寝前には、長時間テレビを見たりゲームなど行わないように時間を決めましょう。

### ② 朝ご飯

日中の活動のエネルギーに必要です。朝ご飯を摂取しないと、ホルモン分泌が乱れ、脂肪を体に溜め込みやすくなり肥満に繋がります。また、体温も上がらず脳の温度も下がっている為、あくびが出たり・眠くなったりします。その為活動にも集中できなくなり、イライラしやすくなります。

10月の運動会に向けて体を動かす活動が多くなります。体調を維持すると共に怪我に十分気を付けて、楽しい運動会を迎えましょう。



しっかり 食べよう 朝ごはん

## ★給食室より

【中秋の名月・十五夜】

十五夜と言えば、お月見団子。

なぜお月見団子を食べるのかご存じでしょうか。

月はおおよそ15日周期で満ち欠けを繰り返して、新月の日を1日として15日満月になる日を、「十五夜」と呼んでいました。十五夜は毎月ありますが、なぜ中秋の名月だけ十五夜としてお月見団子を食べるのでしょうか。

それは「秋の澄んだ空気が夜空をきれいに見せてくれる、お月見に最も適した季節だから」とされています。

かつて、その時期に採れた里芋などをお供えしていましたが、米の収穫は庶民にとって重要で、『月に感謝を伝え豊作を願う』として収穫したお米で作られたお団子もお供えされるようになっていったそうです。

江戸時代になると、団子は月の形に似ているとされ、定着していきまことに丸い形は縁起がいいということ、収穫だけではなくお団子を食べることによって健康や幸せを願うとも考えられています。

十五夜は、旧暦を新暦に直す際に毎年ずれが生じる為日付は違ってきます。令和元年の十五夜は9月13日(金)です。

この日のおやつとして、お月見団子を提供します。ご家庭でも十五夜の由来や団子を食べる意味などを話しながら、月に感謝と健康を願いながらお月見をしてみたいかがでしょうか。

