



# ひかりだより



Vol.84

院内保育所 ひかり

## 今月のねらい

- ・戸外で体を十分に動かして遊び、体力をつける。
- ・子どもの体調の変化に気づき、適切に対応していく。

暑い暑いと言っていたのに、朝夕は風の爽やかさを感じます。いつの間にか、赤とんぼの群れ、夕闇の早い訪れなどに秋を迎える準備が始まっている予感がしますね。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩しやすい子も多くなります。乳幼児は自分で体温を調節することがまだ難しいため、気づかないうちに風邪を引いたり、体質によっては喘息を起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気を付けるようにしていきましょう。



新しいお友達が増えました！



## 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい！秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間。赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富な上、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃がさない調理法がお勧めです。



## 9月の行事予定

1日(火) 身体測定

11日(金) 誕生日会

15日(火) 避難訓練(火災)

\*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り