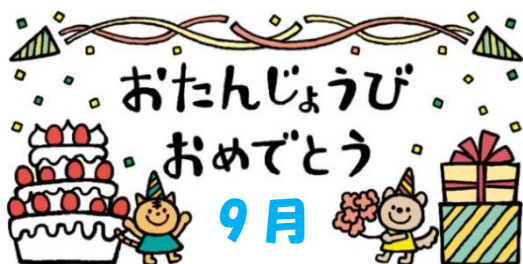




8月もあっという間に過ぎ、立秋とは名ばかりで、連日の猛暑で体も疲れ気味の毎日です。あまりの暑さで室内で過ごすことが多かった8月ですが、水遊び、プール遊びは満喫できたと思います。残暑の厳しい中、4年振りの全園児参加の運動会に向けての練習が始まります。ひまわり組さんを中心にみんなで力を合わせて頑張っていきたいと思います。各クラスの練習がありますので必ず9時までには登園して頂きたいです。

そのためには、早寝早起き朝ご飯の習慣が1番大切なので、お忙しいとは思いますがご協力宜しくお願いいたします。



12日	果子ちゃん	6歳
22日	晴陽ちゃん	5歳
9日	幸波ちゃん	3歳
1日	さくらちゃん	2歳



おめでとうございます！

### お願い&お知らせ

- ① 9/1(金)は、4年振りの祖父母参観日です。日頃の様子を見ていただければ幸いです。また、車は決められた駐車場をご利用下さいませ。靴は各自ビニール袋に入れお手元をお願いします。
- ② 敬老の日(9/18)に、可愛いお孫ちゃん達から、葉書のプレゼントを送らせて頂きたいのでひまわり組、ゆり組の保護者の方はご協力をお願いします。  
9/8(金)までに葉書にご祖父様、ご祖母様のご住所とお名前、差出人であるお子様の住所(氏名はこちらで記入)をご記入され持たせて下さい。※2枚まで
- ③ 9/17(日)・18(月)に開催される“くろペフェア”の時に黒部市内の年長児全員が「わっしょい黒部」を踊ります。  
ちび☆きらひまわり組は 9/18(月)15時から披露しますので応援してあげて下さいね(^-)-☆
- ④ 送迎時のQRコード出欠確認をすることに慣れて来られましたでしょうか？特にお迎え時打刻忘れてしまうと延長になってしまう場合がありますのでご注意ください。  
いつも、ご協力ありがとうございます。



### 持久走を導入して15年経ちました

きららの滝で12年間年少以上児は約400m走り個々の記録が更新できたら賞状を授与してきました。走るのに時間がかかり過ぎることから3年前よりひまわり組400m、ゆり組260mさくら組130mと距離を変更したりしてきました。またここ最近では転んでも手が付けない子が増加しており膝だけでなく顔にまで擦り傷が堪えません。そのようなことがあり今後は、持久走だけにこだわることなく田んぼでかけっこ、総体の運動場、園庭、室内などを利用して体力作りを継続し月に一度、総体のグラウンドを借り『持久走大会』と題して子どもたちの楽しみを継続していく運びと致します。

## 一緒に食事していますか？



ご希望の方は  
保育ノートにて  
お知らせ下さい

1100円

## 9月の行事予定

- 1日(金) 祖父母参観日
- 4日(月) 身体測定・表彰式
- 15日(金) 職員会議 (18時閉園)
- 18日(月) 敬老の日 くろペフェア  
わっしょい黒部 (総体)
- 20日(水) **お弁当の日**
- 23日(土) 秋分の日
- 26日(火)～28日(木) 14歳の挑戦
- 27日(水) 9月のお誕生会
- 28日(木) 避難訓練

### ☆今後の予告☆

- 10/7(土) 親子運動会(黒部市総合体育館)
- 10/28(土) 親子アイシングクッキー教室
- 11/11(土) 清掃活動(8時半～1h程度)

### 9月26日(火)～28日(木) 14歳の挑戦

今年度も清明中学校2年生の生徒が、学校外での職場体験活動や福祉・ボランティア活動に参加をする「14歳の挑戦」をちび☆きらで体験をします。

3日間ですが、子どもたちと触れ合い、学び、貴重な体験ができるよう見守ってあげたいと思っています。

誰もが忙しい朝夕の食事時間。食事を通じて家族で団らんすることで食事の大切や楽しさ、マナーを子どもに教えることができます。親と一緒に食べる習慣がある子どもは、朝の疲労感や身体の不調がなく、健康に関する自己評価が高く「朝しっかり食べる」「野菜をたくさん食べる」「好き嫌いをしない」などを心掛けており、食事に関わる手伝いの参加状況も高い傾向にあるといわれています。そして、何よりも親を尊敬している子どもは親の真似をします。お箸、お茶碗の持ち方もしっかり見られています(-\_-)子どもがお箸を「持ちたいと思った時」がはじめ時“だと思おうので使ってみよう、自分でやりたい気持ちを後押し出来るのは親です。暫く家庭で練習してから園でも始めましょう。3度の食事の内1度だけ私たちが指導した所で、中々身に付くものではありません。

また、お箸を選ぶ時、何を重視しますか？可愛さやデザイン？機能性？など迷うと思いますが、お箸だけでなく今後の鉛筆の持ち方にも繋がるので、キャラクターに惑わされることなく機能性を重視しましょう。エジソン箸は、あまりお勧めしません。「ちゃんと箸」に移行することをお勧めします。

お箸の前の段階からスプーンを正しく持てるよう「お父さん、お母さん、お兄ちゃんは後ろ」と、声掛けし定着できるよう見守ってあげて下さいね(^\_-)☆

### 薄着の習慣は秋からスタート(10月を目途)

肌寒くなって来ると、ついつい自分感覚で子どもに厚着をさせたくりますが、昔から「子どもは風の子」と言われるように意外と寒さに強いのです。



薄着でいると冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになり体温調節機能も高まるので寒さに対する抵抗力が強い身体になります。

オレンジ体操服と以上児の制服着用については、天候によって前後するかもしれませんが10月を目途に考えています。決まり次第ホワイトボードにてお知らせ致します。

詳細は後日  
ハグノートで  
お知らせします



### 備品のご協力をお願いします！

今月は **ひまわり組** です

- ①雑巾 2枚
- ②トイレトパーパー 3
- ③ティッシュBOX 1

※記名不要です。

曜日	未満児 午前おやつ	主食	副食 牛乳は以上児のみ（記入は省略）	午後おやつ
1 金	牛乳 せんべい	ご飯	もやしの味噌汁 白身魚のフリッター おかポテ	ヨーグルト
4 月	牛乳 卵ホ-ロ	そばろご飯	わかめの味噌汁 野菜のかき揚げ 青菜のお浸し パナナ	蒸しパン
5 火	牛乳 せんべい	ご飯	ネギと揚げの味噌汁 白身魚のポテトクリーム焼き スパゲティサラダ	チヂミ
6 水	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎの味噌汁 マーボー豆腐 もやしときゅうりナムル	ゼリー
7 木	牛乳 パン	ご飯	切り干し大根の味噌汁 白身魚の磯辺焼き きんぴらごぼう	おにぎり
8 金	牛乳 せんべい	ご飯	野菜スープ 鶏肉のふっくら焼き もやしのツナ和え	ポップコーン
11 月	牛乳 ごまスティック	ご飯	豆腐のすまし汁 鶏肉のみそ煮 オクラの梅和え	豆腐ドーナツ
12 火	牛乳 せんべい	ご飯	なすの味噌汁 ししゃものごま焼き カリフラワーのサラダ	手作りクッキー
13 水	牛乳 せんべい	ご飯	青菜の味噌汁 ミートスパゲッティ ひじきの煮物 パナナ	五平餅
14 木	牛乳 パン	ご飯	揚げの味噌汁 魚の煮付け 大豆の甘辛煮	ホットケーキ
15 金	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン もやしのナムル 青菜の納豆和え	ポップコーン
19 火	牛乳 せんべい	ご飯	えのきのすまし汁 豆腐のごまみそ焼き かぼちゃのマリネ	ヨーグルト
20 水	牛乳 せんべい		お弁当の日	手作りクッキー
21 木	牛乳 パン	わかめご飯	ネギの味噌汁 豆腐の変わり揚げ れんこんサラダ	手作りパン
22 金	牛乳 せんべい	ご飯	大根の味噌汁 ハンバーグときのこのソテー キャベツサラダ	ポップコーン
25 月	牛乳 卵ホ-ロ	ご飯	わかめの味噌汁 肉じゃがカレー風味 ブロッコリーのソテー	マカロニ ソース味
26 火	牛乳 せんべい	ご飯	大根のすまし汁 白身魚のケチャップあん 青菜のごま和え	手作りパン
27 水	牛乳 せんべい	お誕生日会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	ヨーグルト
28 木	牛乳 パン	ご飯	キャベツの味噌汁 あんかけ焼きそば 豆腐のサラダ	ホットケーキ
29 金	牛乳 パン	ご飯	なすの味噌汁 豚肉の香味焼き さっぱりポテトサラダ	ポップコーン



※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。

## ビタミンは体づくりのサポーター!



ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。



### 主な水溶性ビタミン

**ビタミンB1**  
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

**ビタミンB2**  
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

**ビタミンC**  
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

**葉酸**  
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。



### 主な脂溶性ビタミン

**ビタミンA**  
油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

**ビタミンD**  
魚介類やきのこ類に多く含まれる。

**ビタミンK**  
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

**ビタミンE**  
サラダ油、ブリなど。





残暑は厳しいものの、朝夕は心地よい風に秋の気配を感じるようになりました。日中はまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣類の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいものです。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、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、たっぷり睡眠をとって元気に過ごして行きましょう(^-^)-☆



### 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

#### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿度があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



#### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

#### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



### 子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!



せっけんを泡立てて……



① てのひら ② 手の甲 ③ 指の間



④ 指先、つまめ ⑤ 手首 ⑥ 洗い流す



チエウ!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね