

# 9月 はとぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

日中はまだまだ暑さを感じますが、日が傾くと爽やかな風が吹き抜けます。少しずつ、木々の葉も色を変え始め、季節の変わりを感じます。子どもたちは「自分で」という意欲が芽生えてきて「やってみよう」「試してみよう」という姿が見られるようになってきました。歩くことにも自信がついてきた子どもたちは、自分の足で歩く楽しさを知り、廊下や階段、園庭へと活発に動きまわっています。安全面に十分配慮し、子どもたちの意欲や好奇心を大切にしながら、楽しく生活していきたいと思えます。

ねらい

- ◎気温の変化に留意し、一人一人の子どもの状態に応じて生活リズムを整え、元気に過ごせるようにする
- ◎保育士や友だちと好きな遊びを見つけ、身体を十分動かしてあそぶ

## 今月の予定

- |        |          |        |          |
|--------|----------|--------|----------|
| 1日(月)  | 発育測定     | 15日(月) | 敬老の日     |
| 2日(火)  | すくすく親子教室 | 16日(火) | すくすく親子教室 |
| 6日(土)  | 園内外消毒    | 17日(水) | 誕生会      |
| 8日(月)  | 誕生児写真撮影  | 20日(土) | 園内外消毒    |
| 9日(火)  | すくすく親子教室 | 23日(火) | 秋分の日     |
| 12日(金) | 避難訓練     | 24日(水) | 本堂参拝     |
| 13日(土) | 園内外消毒    | 27日(土) | 園内外消毒    |

## うんちは健康のバロメーター

いろいろな食べ物から栄養や水分を吸収し、残ったかすがうんちとなって排出されます。うんちをよく観察すると、体の健康状態を知ることができます。「コロコロうんち」は野菜不足、「バナナうんち」元気な証拠、「やわらかうんち」は冷たい物のとりすぎです。気持ち排泄するためには、早寝早起きと、野菜や豆類、いも類などの食物繊維の多い食材を食べることが大切です。

## 子どもたちが大好きな おやつ役割



成長期の子どもは、多量の栄養素やエネルギーが必要ですが、まだ体が小さいので一度にたくさんの量が食べられません。食事で不足しがちな栄養素を補うことがおやつの役割で、第4の食事ともいわれています。カルシウムが豊富な乳製品やビタミン、ミネラルがとれる果物、体のエネルギーになる炭水化物が豊富なイモ類やおにぎりなど、不足しやすい栄養素を補えるものをおすすめです。

### 足に合った靴選び

子どもたちは、活発に遊ぶようになり、散歩や戸外あそびが多くなってきます。乳幼児期には足の骨や土踏まずが形成される時期。足にぴったり合う靴を選びましょう。

合う靴の見極め方

- ① つま先に1cm程度ゆとりがあり、足の指が自由に動く
- ② 足になじんでいる
- ③ 靴の先がよく曲がる
- ④ 洗濯しやすい
- ⑤ かかとがしっかりしている

### 疲労回復にピッタリ ブドウ

夏の疲れが出やすい時期。ブドウに含まれる果糖・ぶどう糖は消化吸収が良く疲労回復効果が高いので、おやつやデザートに、ぜひ取り入れたい果物です。種や皮にも栄養があり、特に、皮に含まれるポリフェノールには、視力回復・老化予防・美肌・血液をサラサラにするなどの効果があります。



### 「自分で！」の気持ちを大切に

1歳を過ぎると、「自分でやりたい」という気持ちが育ってきますが、ズボンの片方の穴に両足を履いてしまったりパンツより先にズボンを履いてしまったりと、まだまだ失敗が多い時期でもあります。たとえ失敗してもまず「自分でできたね!」と認めましょう。正しい方法を伝えるのは、子どもの「自分でできた」という気持ちを満たしてからにしましょう。それが次へ挑戦の力になります。

### 地震 ～日頃の心得～

◎9月1日は防災の日。日常生活の中でほんの少し意識することが災害時への備えにつながります。

- 車のガソリンはいつも満タンに。
  - 携帯電話の充電を十分に。
  - 備蓄食を使う時は補充してから。
  - トイレトーパーやティッシュペーパー、水や茶は多めにストック。
- ※非常用持ち出し袋は、年に一度の点検が推奨されています。



### 子どもの姿

最近の子どもたちは、お手伝いが大好きで、カバンの中身をかごに入れる時に「はい!」とオムツやタオルを渡してくれたり、水筒をかごの中に入れてくれます。また少しずつ自分でやりたいという気持ちが出てきて、着替えではズボンを脱いだり、履いたりする姿が見られるようになってきました。これからどんどん自分でという気持ちが強くなってくると思うので、少しでもできた時は「やった!できたね」「すごい」と十分ほめ、やる気や自信につなげていきたいと思えます。