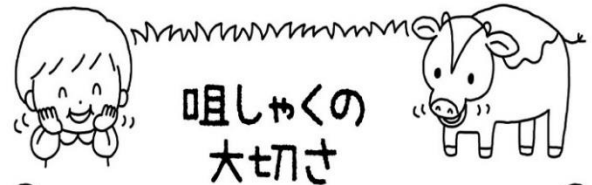


猛暑続きの夏。まだまだ残暑厳しく、今月はオータムフェスティバルの練習など毎日の活動量も増え、元気そうに見える子どもたちの中には夏バテの影響が残っている場合があります。ご家庭で、毎日の生活リズムを整え、疲れをためないようにしてあげてください。食事もしっかり食べることで体の疲れを早く回復することができますと思います。



秋分の日

昼と夜の時間がほぼ同じ長さになり、この日をさかいに日が短くなり夏から秋に近づく日です。また、おはぎをお供えし先祖を供養する日でもあります。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

水分補給をしよう!!

9月に入りましたがまだ暑い日が続きます。子どもは大人に比べ体温調節機能が未発達なため脱水症状や熱中症になる危険性があります。朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給しましょう。