

2022年9月



モモキッズ保育ルーム甲子園

厳しかった夏の日差しも少しずつ秋風を感じられるようになってきましたが・・・大人でも夏の疲れが出てくる時期です。

お子様の体調管理のためにも早めの就寝を心がけ、朝食をしっかりと食べて元気に過ごしていきたいでしょう。

9月の目標... 正しい姿勢で食べよう

～身につけていこう正しい姿勢～

食事の時、姿勢を正しくして食べることは食事のマナーのひとつです。

猫背になったり、テーブルに肘をついたり、足をぶらぶらさせているのは行儀が悪く、見た目もよくありません。

姿勢を正しくして食べることで消化吸収を助け、噛み合わせもよくなり、誤嚥を防ぐこともできます。

正しい姿勢が出来ているか、ご家庭でも確認してみましょう。

《正しい姿勢はグー・ペタ・ピン》

《グー》 ⇒ 椅子に座った時、机とおなかの間は“グー”ひとつぶん、あけるように座る。

《ペタ》 ⇒ 足を床に“ペタ”っと、つけるようにして座る。

ぶらぶらさせないようにしよう。

《ピン》 ⇒ 背中はずっと“ピン”と伸ばそう。

まるまって(猫背になって)ないか確認してみて。

※ 小さい頃から、しっかり身につけていきましょう。





9月1日は防災の日



災害はいつ、どこで起こるかわかりません。備えは万全ですか？



災害に備え、日用品、非常食品(水・レトルト食品・ビスケット)など、持ち出し袋の準備をしておきましょう。



すでに備えておられるご家庭では、食品の賞味期限の確認、懐中電灯などの電池の確認をしておきましょう。

災害は家族が一緒に起こるとは限りません。電話もつながりにくくなることがあります。



避難場所や避難経路など、ご家族で話し合っておきましょう。



柿を食べると医者いらず？



実りの秋、たくさんの果物が旬をむかえ、食卓を楽しませてくれます。なかでも代表のひとつである柿！！

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿はビタミンCが多く、肌に良い果物です。

また、免疫力を高めてくれるため、風邪予防にも効果があります。そのまま食べるだけでなく、サラダや和え物にもおすすめです。

スティック状に切ると、お子さまでも持ちやすく、

食べやすくなります。

美味しく秋の味覚を味わってみましょう。

