



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2021年9月

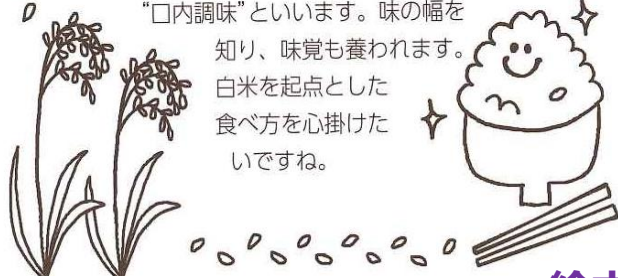
まだまだ日差しは強いですが、木々の葉は、夏の深い緑色から少しずつ明るい色に変っているようです。今月の育児講座は2日（木）に「わらべうたと絵本」が、9日（木）に劇団バクによる観劇会「3匹のこぶた」があります。ご参加お待ちしております。

食育

白米を食べよう

新米がおいしい季節。食事の際、白米とおかずを別々に一品ずつ食べてしまう、なんていうことはありませんか？ 白米とおかずを口に含み、うまみと塩分のバランスをとりつつ味わうことを

“口内調味”といいます。味の幅を知り、味覚も養われます。白米を起点とした食べ方を心掛けたいですね。



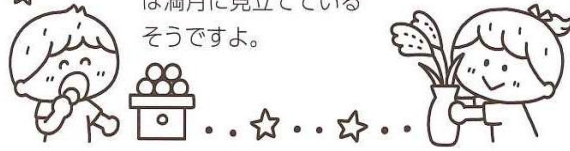
絵本のひろば



行事

十五夜

今年の十五夜は9月13日。中秋の名月と呼ばれ、一年で一番月がきれいに見える夜とされています。秋の収穫の時期に当たることから、クリやカキなど農作物をお供えて、秋の美りに感謝する風習があります。ススキは魔除けになるといわれ、白い団子は満月に見立てているそうですよ。



保健だより

正しいつめの切り方は？

●切るタイミングは？ 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりがベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

自分やお友だちが痛い思いをしないためにも、正しくごまめなつめ切りを。

おうちのひとと読んでね

小さな段差や、風呂場・洗面所の濡れた床も子どもにとってはケン。

窓やベランダには柵を取り付ける、踏み台になりそうなものは置かないなど、転落防止対策を。

たばこや薬、電池、洗剤など、子どもの口に入るもの、飲み込めるものは手が届くところに置かず、普段から整理整頓を心がけましょう。

おうちで危ない場所はありませんか？ 一度点検してみてください

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

幸せになれる言葉



だいすき!
 作・絵：さこももみ 岩崎書店
 抱き合ったり、にらめっこしたり。ときには泣くこともあるけれど、すぐにまた仲直り。ほのぼのしたやりとりの中から「だいすき」を感じられる場面がたくさん登場します。友だちとの「だいすき」、ママ・パパとの「だいすき」、どちらも感じることでできる1冊です。

できあがるのはどんな形？



ぴたっ!
 作：よねづ ゆうすけ 講談社
 2ひきの動物が、ページをめくると……くりぬかれた穴が「ぴたっ！」と重なれば、にっこり笑顔に。あれあれ？ よく見ると、図形になっています。動物たちがふれあうたびに、いろいろな形を見つけることができる、ユニークなしつけ絵本です。



今月のおやつ「スイートポテト」

- 材料(1人分)
- ・さつまいも 60g
 - ・バター 2g
 - ・砂糖 6g
 - ・牛乳 8g

- ☆作り方☆
- ① さつまいもは洗って皮をむき、茹でて水気をきっておく。
 - ② 熱いうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜる。
 - ③ ホイルカップに②を入れ、形を整えて温めたオーブンで焼く。(180℃で10～15分)