

もいもいNEWS 9月号



黒木保育園

2023・9・11

暦の上では秋ですが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。
運動会の練習も本格的に始まりますので、朝ご飯をしっかり食べ、水分補給にも気をつけながら、元気に過ごして行きましょう！



早寝・早起きしていますか？

夜更かしをすると慢性的に時差ボケ状態になり、イライラしてキレやすくなり、思考力等の脳の力の衰えやホルモンバランスの阻害などの悪影響に繋がります。

多少眠くても、朝は同じ時間に起き、朝の光を浴びる事で体内時計はリセットされます。

まずは早起きから始めましょう！



柿を食べると医者いらず??

秋の果物の代表でもある柿。「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、柿にはビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も期待出来ます。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の食材です。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水、米（アルファ米）、パン、チョコレート、缶詰、ビスケットなどがあげられます。

非常食としての備えも大事ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になる為、食べ慣れない非常食では心身を満たす事が難しい事も。

食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



～お月見を楽しみましょう♪～

月見(中秋の名月)の由来

旧暦 8月 15日前後の満月を十五夜と言い、すすきを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。

2023年の中秋の名月は9月29日。晴れていれば、きれいな満月の日になるそうですよ。

