



# 浦臼町子育て支援センターだより

## すくすく

令和6年9月1日

時折吹く涼しい風に、秋の訪れを感じるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋と、色々な秋を楽しみながら過ごしていきたいですね。

### なかよし祭り

8月23日(金)にこども園で行われたなかよし祭りに参加してきました。ヨーヨーやモグラたたき等をしたり、かき氷を食べたい楽しいひと時を過ごしてきました。



### 9月の行事予定

4日(水) 11:00から

ピノキオさんによる絵本の読み聞かせ

9日(月)~12日(木) お月見制作

下旬頃から文化祭に向けての制作をしていきますので、遊びに来た時に作っていただきますね。

### 10月の行事予定

10日(木) 園行事の為、お休みです

15日(火) 園行事の為、お休みです

16日(水) 11:00から絵本の読み聞かせ

21日(月)~25日(金) ハロウィン衣装作り

31日(木) 10:30 ハロウィン

31日(木) ハロウィンは仮装して園長先生からお菓子をいただきます。

参加される利用者の方は10月22日(火)までに支援員にお知らせください。

### 十五夜

十五夜は、一年のなかで一番きれいな満月が見える日のことです。毎年日にちが変わります。今年の十五夜は、9月17日です。

### お月見

日本では、お団子やお餅、ススキや里芋等をお供えて、お月さまを眺めることを「お月見」と言います。たくさんのおいしい物が食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい物が食べられますように…という「願い」を込めてお供えするお月見が、日本にも伝えられました。

お子さんとお月さまを見ながら由来を教えてあげてくださいね。

### 夏バテについて

日中はまだまだ暑い日が続きますね。9月下旬から体がだるい等の夏バテに似た症状が現れることがあります。これを「秋バテ」と言います。「秋バテ」とは、体に溜まった夏の疲れに気候の変化が加わり自律神経が乱れることによる体調不良を指します。症状は夏バテと似ており、だるさや食欲不振、めまい等があげられます。

### ☆疲労回復に効く食べ物☆

ご飯類や麺類等で炭水化物を補給し、卵、鶏肉、豚肉等を組み合わせてタンパク質を摂取すると良いです。

お問い合わせ先

子育て支援センターなかよし 0125-74-4890