



2025年9月
第66号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木 鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

酷暑の夏は9月になっても続きそうで、熱中症予防対策は継続が求められそうです。
また、稲の出穂時期でもあり適度の雨量による豊作を期待したいものです。
今回は、風コマの作り方、野菜を食べると良い理由及び非常食の備えについてお知らせします。

風コマを作ってあそぼう

(材料)

- 画用紙
- (薄い紙は不向き)
- ペットボトルのキャップ
- ストロー



(作り方)

- 1、正方形の画用紙を三角に折って、折り目を付ける。
- 2、開いて、反対側の対角線も三角に折る。
- 3、左右を中心から1/3~半分の所で折り上げて、折り線を付ける。この時、斜め線同士をぴったりと合わせるようにする。
- 4、一度開いて、反対側の対角線で三角を折り、手順3と同じように折る。
- 5、両端の三角形をたたむようにして、折る。
- 6、一度開いて反対側も同じように折り筋を付ける。
- 7、折り目を付けたら、開いてクレヨンやマーカーで好きな絵や模様を描く。

(遊び方)

手で回したり、息を吹きかけて回したりして遊ぶ。
また、折り目の中心をペットボトルキャップに乗せてストローでそっと息を吹きかけコマがキャップから落ちないようにして遊ぶ。

なぜ、野菜を食べるといいの？

生長や健康を保つためには、ビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取することが必要です。特に野菜や果物には、人間の体内で合成できない栄養素が豊富に含まれています。しかし調査では、日本人の1日当たりの野菜摂取量が、目標量に届いていません。野菜ジュースなどもありますが、補いきれない栄養素もあります。できるだけ日常の食生活に、野菜を取り入れていきたいですね。

がんや心臓病などの予防にも野菜や果物を摂ることが効果的とされています。

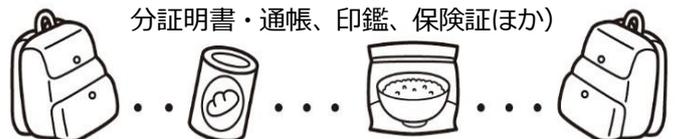


非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

- 飲料水 (1人1日3L×3日分)
- 3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



天竜保育園からのお知らせ

※9月の予定

- ・ 10日(水) 園開放 9:30~11:30
(対象は未入園のお子様と保護者様)
「運動遊び」を予定しています。
- ・ 8/8 すいか割り・そうめん流しでは、早鈴シニアクラブの方4名が来園されました。園児さんと共に賑やかな雰囲気の中、夏の楽しいひと時となりました。

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先：天竜保育園 23-1301

