



2026年9月
第18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

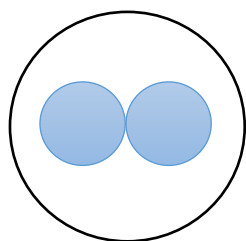
梅北保育園

酷暑の夏は、9月になっても続きそうです。熱中症対策もしばらくは続けましょう。

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、色付きメガネ作り、夏の疲れをリセットしよう及びよく噛める食材についてお知らせします。

～色付きメガネを作ってあそぼう♪～



材料

- ・ カラーセロファン
(透明折り紙)
- ・ 紙皿
- ・ 透明テープ
- ・ ハサミ
- ・ ペン

- ・ カラーセロファンを切る。
- ・ 紙皿を半分に折り、○の部分ハサミで切り穴をあける。
- ・ 紙皿の裏面の方から透明テープを貼る。
- ・ 表面からテープのところにセロファンの切ったものを貼っていき完成。
- ・ セロファンを通して景色を見ると色がついて見えます。紙皿に光に当て、床にセロファンの色を映すととてもきれいですよ。
- ・ 色付きメガネをもって散歩に行き、いろいろなところを見してみるのも楽しいです。
- ・ 太陽の光を直接見ると目を痛めますのでご注意ください。

夏の疲れをリセットしよう！

この時期は、暑さによる疲れがたまり、「なかなか起きられない」「食欲がない」「疲れやすい」などの様子がみられることがあります。元気に秋を迎えるためにも、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

★睡眠を大切に

子どもさんは寝ている間に、心と体を休ませ、成長に必要なホルモンを分泌しています。



★朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは、一日の元気のスイッチです。

ごはんやパンなどの炭水化物に、卵・肉・大豆製品などのタンパク質を組み合わせると、元気に活動するためのエネルギーになります。

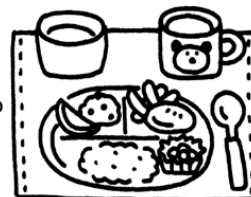
★暑さ対策も忘れずに

9月はまだまだ気温の高い日があります。

外遊びや運動の際には、こまめな水分補給を心がけ、汗をかいた後は休憩をとりましょう。

★秋を元気に過ごすために

- ・ 早寝・早起きを心がける
- ・ 朝ごはんをしっかり食べる
- ・ 十分な水分をとる
- ・ しっかり休息をとる



天竜保育園からのお知らせ

※9月の予定

- ・ 9日(水) 園開放 9:30～11:30

(対象は未入园児のお子様と保護者様)
「運動遊び」を予定しております。

※10月の予定

- ・ 3日(土) 第56回運動会を予定しております。

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： 保育園 -

よく噛める食材

れんこん・ごぼう・にんじん・きのこ類などは、しぜんと噛む回数が増える食材です。よく噛むことで食べものの味や香りを感じやすくなり、食事への興味や集中力が高まります。毎日の料理に取り入れ、子どもさんたちの噛む力を応援しましょう。

