



令和10月20日 うみチーム

澄みきった青空がどこまでも続き、思わず大きく背伸びを
 してみたくなる季節です。食欲の秋、スポーツの秋、収穫
 祭の秋といわれるように、実り多いこの時期を、子どもたち
 と共に充実して過ごしたいものです。



新しいお友だちです！

- ・ この ほしな ちゃん
- ・ うえだ れんとくん

よろしく おねがいします。

便秘について

乳児の便秘は、食事の量が少ないためか、
 繊維質や水分の不足によることが多いとい
 われています。便が固い場合には、繊維質
 の多い野菜や果物、イモ類、バ
 ターなどの油脂類、水分などの
 ほか、ヨーグルトなど整腸作用
 のある食品も有効です。



朝食を食べましょう



最近、朝食を食べていない園児が増え
 ています。夜型の大人の生活が子ども
 たちにも影響を及ぼしているようです。
 体力の少ない子どもたちには朝食は大
 切なエネルギー源。生活のリズムを整
 えて、しっかり朝ごはんを食べましょ
 う。



★ おしらせ・おねがい

- ・ 持ち物 すべてに名前記入をお願いします。
- ・ 朝夕と日中の気温差がありますので、体調を
 崩すお子さんが増える時期です。天候に
 合わせて服装を調節してください。
- ・ 天気が良い日は戸外で遊んでいます。汚れたり
 することもありますので着替えの補充を
 お願いします。