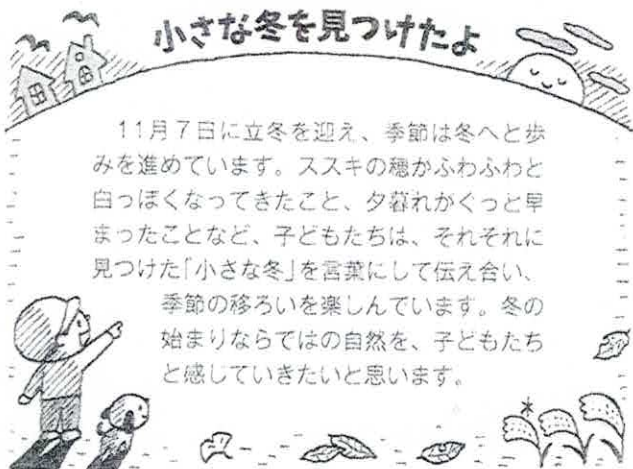


すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

小さな冬を見つけたよ

11月7日に立冬を迎え、季節は冬へと歩みを進めています。ススキの穂かふわふわと白っぽくなってきたこと、夕暮れがくっと早まったことなど、子どもたちは、それぞれに見つけた「小さな冬」を言葉にして伝え合い、季節の移ろいを楽しんでいます。冬の始まりならではの自然を、子どもたちと感じていきたいと思っています。



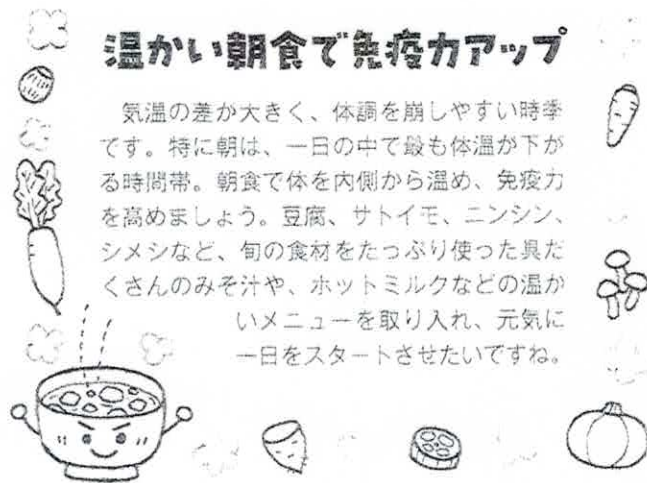
よくかんで育てよう元気な歯

乳歯には、次に生えてくる永久歯を正しい位置へ導く役割があります。かむ力を育てることで、大切な乳歯を守りましょう。しっかりとかむと、唾液がたくさん分泌され、虫歯を予防したり食べ物の消化を助けたりします。「ひと口に30回」を合言葉に、お子さんと一緒に楽しく「カミカミ」してみてくださいね。



温かい朝食で免疫力アップ

気温の差が大きく、体調を崩しやすい時季です。特に朝は、一日の中で最も体温が下がる時間帯。朝食で体を内側から温め、免疫力を高めましょう。豆腐、サトイモ、ニンジン、シメシメなど、旬の食材をたっぷり使った具だくさんのみそ汁や、ホットミルクなどの温かいメニューを取り入れ、元気に一日をスタートさせたいですね。



秋の全国火災予防運動

電気火災が増えています。特に電気ストーブ、配線や配線器具に関する出火が多いので、ポイントを押さえて見直しましょう。

- 電気ストーブの上や周囲に燃える物を置かない。
- コンセントはほこりを清掃する。 unnecessaryプラグは抜く。タコ足配線をしない。
- 電気コードは束ねて使用しない。家具など重い物をのせない。



本の紹介

「10ぴきのおばけ サークスへいく」

作・絵：にしかわおさむ 出版社：ひかりのくに

10ぴきのおばけとおじいさんが住む街にサーカスがやってきました。チラシを見たおばけたちは、サーカスに行きたい気持ちを募らせます。

するとその晩、サーカスで暮らす子どものゾウが、おばけとおじいさんが住む家にやってきて…。

