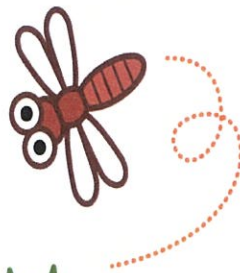




# 9月えんだより



令和 4年 9月 1日  
認定こども園 清心保育園  
竹田 智恵子

今年の夏は、記録的な暑さとなりました。子どもたちは暑さに負けずに元気よく日々の活動をおこなっており、保育室からは、子どもたちの楽しそうな声が聞こえてくる毎日です。夏に開放的な遊びを経験した子どもたちは、自信を持って生活や遊びに取り組んでいます。普段元気な子どもたちですが、気づかないうちに夏の疲れが出やすくなっている場合があります。生活の仕方を見直して、規則正しいリズムで過ごしていけるように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えていきましょう。朝・夕は涼しい日も増えてくるので、子どもの体調に気をつけましょう。

今月は、季節の移り変わりや、秋ならではの自然物を見たり、聞いたり、触れたり五感を刺激しながら、秋を満喫したいです。

また、十五夜、敬老の日、お彼岸といった社会事象にも目を向けていきたいと思います。

## 行事予定

- 22日(木) お楽しみ会
- 未定 避難訓練
- 10月7日(金) 運動会リハーサル  
(ばら・すみれ・さくら組)
- 8日(土) 運動会

※今年の運動会は、ばら・すみれ・さくら組さん  
のみで行います。

## 保育の目標

- ☆季節の変わり目の健康管理をし、元気に過ごせるようにする。
- ☆友だちと一緒に身体を動かして遊ぶ楽しさを知る。
- ☆季節の変化に気づく。

## 敬老の日



9月の第3月曜日は「敬老の日」。  
おじいちゃん・おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えたり、一緒に遊んだりしながら楽しい時間を過ごしてみてください。

## 秋の七草

秋にも季節を告げる「七草」があります。  
萩(はぎ)・薄(すすき)・桔梗(ききょう)  
・撫子(なでしこ)・葛(くず)・藤袴(ふじばかま)・女郎花(おみなえし)。  
春の七草は、「おかゆ」にして食べますが、秋の七草は、咲いている草花を見る機会として楽しみます。是非、子どもたちと一緒に探してみてください。



## 食欲の秋の理由

秋といえば「食欲の秋」ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。食べ物が美味しい季節ですが、くれぐれも食べ過ぎには気をつけましょう。

## 十五夜

今年の十五夜は、9月10日です。  
一年中でいちばんきれいなお月さまが見られる日です。  
ススキを飾り、お団子を供えてお月見をしてみても如何ですか？お餅をついている”うさぎ”の姿が見られるかもしれませんよ。



## 虫の声、分かるかな？

秋になると、コオロギの「コロコロ」、マツムシの「チンチロリン」、スズムシの「リーンリーン」など、虫の大合唱が聞こえてきますね。でも、鳴いているのはオスだけ！自分の縄張りを示すとき、けんかのとき、メスを呼ぶときに鳴くようですよ。虫によって鳴き声も違うので、子どもたちと当てっこしても楽しいですね。

