

9月になっても
まだまだ暑い!

暑いと食欲も落ち、口当たりのよい物を食べたくなりますが、まだまだ美味しい夏野菜が収穫されているので、子どもたちの好きなカレーやサラダにしてみてもいいかたでしょうか。普段は好きではない野菜も、給食のカレーの具材に入っていると食べられる子どももいました。暑いけれど、しっかり食べて、残暑を元気に過ごしましょう。

カボチャ: 夏が旬、薄く切って入れると甘みが増す。



トマト: 体の熱をとってくれる。リコピンやビタミンもたっぷり。カレーに入れるときはザクザク切って煮込む。



シラス: カルシウムがたっぷりの小魚。



マグロの缶詰: タンパク質補給に最適。



豆腐: 植物性のたんぱく質を摂取できる。



トウモロコシ: ビタミン・ミネラルも豊富でエネルギーとなる炭水化物。ゆでたものでも缶詰でも OK。



オクラ: ザクザク切ってトッピングにどうぞ。



ブロッコリー: ビタミン豊富。ゆでたものでも冷凍でも OK。

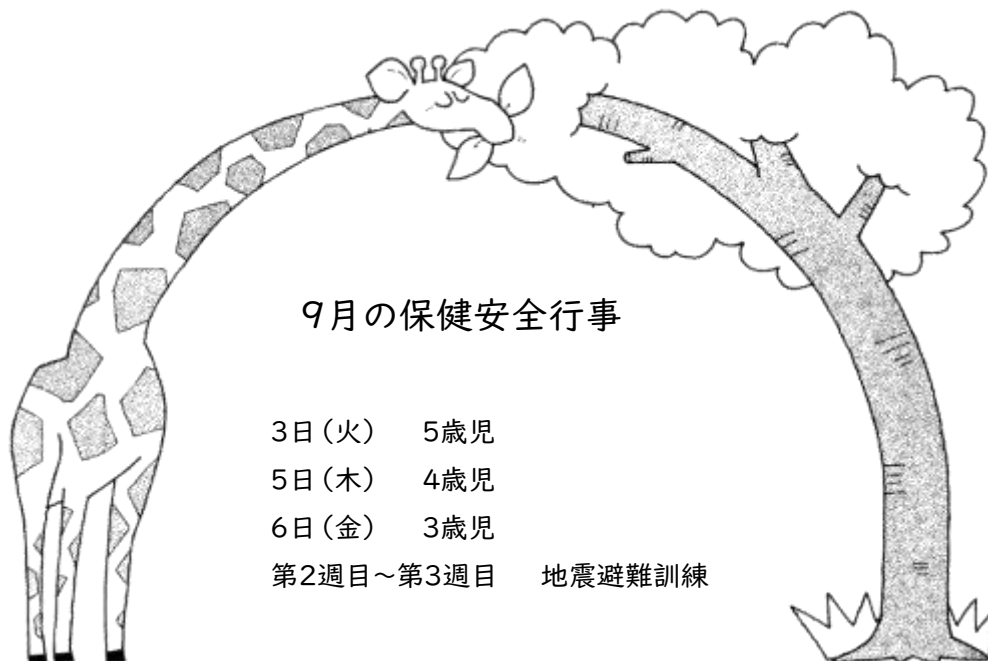


モヤシ: 豆の芽でタンパク質・ビタミンが豊富。



キュウリ: 体の熱をとってくれる。ビタミン C とカリウムが豊富。

夏野菜カレーと夏野菜サラダ、好きな具材で暑さを乗り切ろう!



9月の保健安全行事

3日(火) 5歳児

5日(木) 4歳児

6日(金) 3歳児

第2週目~第3週目 地震避難訓練

9月9日はきゅうきゅうのひ・・・

てあてのしかた



きずぐちのよごれは、すいどうのみずであらいながそう。



はなちがでたら、したをむいて、はなをつまもう。



めのなかにはいったごみは、まばたきや、みずであらいながそう。せんめんきにみずをいれて、かおをつけて、みずのなかでめをぱちぱちしてみよう。

きずはなぜあらうの？

ころんだりしたときに、きずぐちに、つちがつくことがおおいです。そんなときに、きずぐちをみずであらうと、

きずぐちをなおすために、ひふのさいぼうがかつやくしてくれます。



よごれがのこっていると、ばいきんがふえて、きずぐちのなおりがおそくなります。

けがをして「ひやす」ときのちゅうい



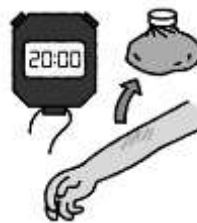
ほれいざい

ほれいざいがちよくせつひふにふれないように、ぬのやタオルにくるんでつかう。



ひょうのう

こおりに、すこしみずをいれてつかう。



ひやすじかん

20ふんくらいをめどにひやす。



やけどのとき

すぐに流水で30ふんくらいひやす。みずぶくれはつぶさない。

夏休みはいかがお過ごしでしたか？ 暑さで体調を崩しておられませんでしたか？ 夏季休暇中に、けがや病気、歯の治療など医療機関にかかることがありましたら、養護教諭までお知らせください。二学期が始まって子どもたちと過ごせることがとても楽しみです。