

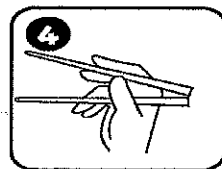
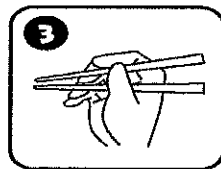
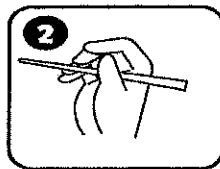
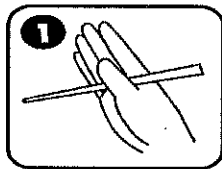


秋がやってきました。まだまだ日中は汗ばみますが、時々涼しい風が吹き、季節の移り変わりを感じますね。運動会の練習も始まり、子どもたちは朝からたくさんのエネルギーを消費します。朝ごはんはしっかり食べているでしょうか？朝ごはんをしっかり食べて、元気に体を動かせるようにしましょう！

とまと組では、12月頃からお箸を使って給食を食べる予定です。お箸の持ち方やマナーについてまとめましたので、ぜひお家でも実践してみてください☆幼児クラスは、すでにお箸を使っていますが、再確認してみてください♪

### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



### < 運動会 >

10月9日(土) は2才以上のクラスの運動会です。暑い中走り回りたくさん汗をかくので、この日も熱中症対策をします。

お茶や水を飲むことはもちろんですが、運動会の前日は早く寝て朝ごはんをしっかり食べることも熱中症対策につながります。

運動会の日みんなが元気に走って、いい笑顔を見せてくれるのを楽しみにしています。



### 秋の旬の食べ物



実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、カキ、サンマ、ゴボウ、キノコ、レンコンなどがあります。

おいしい旬の食べ物をいっぱい食べましょう。

秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。

果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

