9月の園だより

～ 残暑お見舞い申し上げます ～

園長挨拶

暑さもようやく一段落して、季節の移り変わりを感じる頃となりました。体調管理には十分に気を付けながら、9 月も楽しく過ごしていきたいと思います。水遊びでは、少しずつ慣れ、ちょっぴり水が苦手だった子もずいぶんダイナミックに遊べるようになりました！最近は、お友だちとの関わりも深くなってきて、おもちゃの貸し借りや、子どもたちが遊びに誘う場面、言葉でのやり取りなども多く見られるようになっていきました。日々の遊びを通して、お友だちと触れあう楽しさをたくさん学んでくれたら嬉しいです。 今月もどうぞよろしくお願いいたします！

給食室

たのしい食事で心も食欲もみたそう

脳の中の「摂食中枢」は食欲をわかせます

血糖値が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらす

「満腹中枢」は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいの時や不快の時に「食べたくない」という感覚をもたらす

※満腹中枢を経由して「お腹いっぱい」と感じるまでに、20 分～30 分の時間がかかります

ちびちび食べて
別のことをする

十分に食べていないのに、
遊んでいる間に満腹中枢が働く

満足に食べていないので、
血糖値が下がり摂食中枢が
「食べたい」信号を出す

楽しい経験が子どもの食欲につながる

○たくさん遊んだあと・・心地よい空腹感が出る　　○お母さんやお父さんがおいしそうに食べている・・マネしたくなる
○自分がちょっとお手伝いしてできたもの・・いつもより興味が出て食べられる

これから食欲の秋とはいいますが、お菓子ばかりだと食欲もわかず肥満につながります
食事は１日３回＋軽い２回のおやつで、規則正しい食生活を心がけましょう

お知らせ

今月の予定

１日（　金　）身体測定
８日（　金　）誕生会　10：00～
２３日（　土　）保育士研修（休園）

英会話レッスン

５日・ 12日・ 19日・ 26日

災害時の対応

園では、台風や災害の際には状況を見ながら開園時間の変更等や早めのお迎えをお願いする場合がございます。その際は保護者様 LINE にてお知らせ頂きますのでご協力のほど宜しくお願い致します。

災害バッグ

飲料水（500ml ペットボトル 2～3 本）
非常食（2～3 食分）
貴重品（現金、免許証・保険証のコピーなど）
常用している薬（3 日分とお薬手帳のコピー）
救急用品（絆創膏、消毒液、常備薬など）

～親子夏祭りへのご参加ありがとうございました～

先日は親子夏祭りへのご参加ありがとうございました！！
別紙にて夏祭りの様子をまとめさせていただいておりますので、ぜひご覧くださいませ。

福岡市博多区上川端町 5-112
TEL092-261-3111

TAC かわばた保育園
KAWABATA NURSERY SCHOOL