

# 9月あいあいきしやぽつぽ H25-9

あいあい子育て支援センター

暑い暑い夏を元気に過ごしたでしょうか？

とうもろこし、すいか、トマト、きゅうり、それから桃、アイスクリーム  
夏に美味しい野菜や、くだもの、いっぱい味わったでしょうか。

しだいに、夕方の風も涼しくなってきます。

夏の疲れが出るころですから 体をゆっくり休め 秋の活動エネルギーを準備しましょう。

9月のテーマ  
みんなならんで



あそび  
スイスイ自動車  
外遊び  
ひっぱれひっぱれ  
よーいドンでかけっこ  
うんどうかいごっこ

あいのび  
9月11日(水)  
松川学習センター和室  
10時~11時30分  
水分補給用水筒をお持ち  
ください。  
歯科衛生士さんがいらつしやいます。

親子教室  
9月20日(金) 9:30~11:00  
南体育館 研修室  
作って遊ぼう!

タオルがちよっとの工夫で  
動物に変身します。

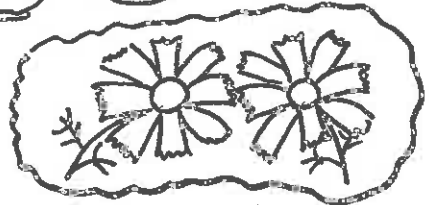
(持ち物)  
ハンドタオル  
水筒(水分補給用)



お知らせ  
10月は園の運動会に参加  
します。10月5日(土)  
10組限定とさせていただきます。  
(9月より参加募集)

## ～こそだてワンポイントアドバイス～

〈朝ごはんにはどんなものを?〉



アドウ糖を多く含む、ごはん、パン、うどんなどを主食に、たんぱく  
質を含む、納豆、干物、目玉焼き、ゆで卵、ハム、ソーセージ、ウナオの  
主菜をとりましょう。みそ汁、牛乳、野菜なども一緒にとると、  
バランスがよくなります。

●注意● 菓子パンは消化も早く、甘みが強いので、朝食に向きません。

早起 早起き 朝ごはん! をいじがけたいですね。