



駒場学童保育所だより

令和4年9月9日
駒場学童保育所

コロナ禍でもそうでなくても、人はさまざまなストレスの中で生活しています。ストレスを0にすることはできません。そんなとき自分のストレスに気が付いて、いろいろな「くふう」をすることで楽になるのではないのでしょうか。

こどもが考えた気持ちを楽にする23の工夫

- | | | | |
|------------|--------|------------|--------------------|
| 1 だれかに話す | きいてもらう | 9 遊ぶ | 17 考えない |
| 2 声を出す | | 10 運動する | 18 好きなことをする |
| 3 書き出す | | 11 物で発散する | 何かに打ちこむ |
| 4 絵をかき | | 12 リラックスする | 19 食べる |
| 5 歌う | 音楽をきく | 13 寝る | 料理をする |
| 6 本やマンガを読む | | 14 抱きしめる | 20 泣く |
| 7 動画をみる | | 15 外出する | わらう |
| 8 ゲームをする | | 16 考える | 21 自然にふれる |
| | | | 22 その他いろいろ |
| | | | 23 あなたのくふう？ |
- (国立成育医療研究センター)

9月生まれのお友達
みうら ほのかさん 1年生

お誕生日おめでとう



おやつメニュー

12	月	ましゅろ～ 堅あげポテト
13	火	かりんとう アルフォート
14	水	さくさくぱんだ まがりせんべい
15	木	じゃがりこ キャラパキ
16	金	ココナッツサブレ トッポ
20	火	ぷくじゃが まけんぐみ
21	水	えびせん こんにやくゼリー
22	木	きのこの山たけのこの里 味かるた
26	月	ぽたぽた焼き アンパンマングミ
27	火	おとっと ガレットサンド
28	水	ビッグましゅろ～ ベじたべる
29	木	ムーンライトクッキー ハッピーターン
30	金	星たべよ チョコパイ

食育

- 小学生が1日に必要な野菜の量は 300g
- 野菜に多い栄養素
 - ①ビタミン (病気に負けない)
 - ②ミネラル (元気な体をつくる)
 - ③食物繊維 (バナナうんちをつくる)
- 野菜には「ビタミン」「ミネラル」「繊維」などの栄養素がたくさん入っている。特に緑黄色野菜に多い。食事はしっかりと食べましょう。



(音更認定こども園・管理栄養士 尾井先生)