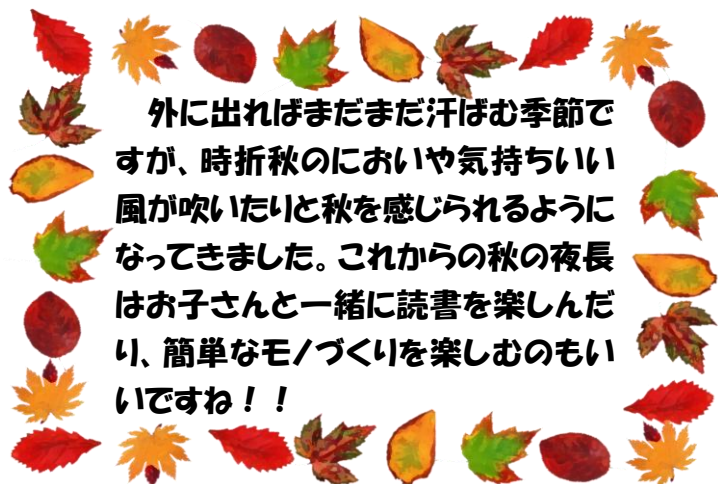


学校法人北原学園 幼保連携型認定こども園
堀越こども園・分園ほりこし 子育て支援



〒036-8112 青森県弘前市大字堀越字柳本293番2
堀越こども園 TEL/FAX 26-0228
〒036-8161 青森県弘前市大字大清水1丁目11番地42
分園ほりこし TEL0172-55-8153
FAX0172-55-8131
<担当>本園:工藤, 佐藤



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ですが、時折秋のにおいや気持ちいい風が吹いたり秋を感じられるようになってきました。これからの秋の夜長はお子さんと一緒に読書を楽しんだり、簡単なモノづくりを楽しむのもいいですね!!

～9月の食養生～

「夏の暑さもお盆まで」といわれていますが、今は秋彼岸を過ぎても残暑が厳しいですね。つつい冷たいものを欲してしまいがちですが8月の養生でもお伝えしたとおり、冷たいものの取りすぎは胃腸を弱らせ食欲不振になりやすくなります。湿度がまだ高いので体の余分な水分を排出しながら、秋は内臓が乾燥しやすいので、内臓を潤していけるような食養生を取り入れていきましょう。

<おすすめ食材>

1. 湿気を排除する: ハト麦、冬瓜、とうもろこし、きのこ類、きゅうり、なす など
2. 潤いを補う: なし、ぶどう、りんご、れんこん、山芋、白ごま、はちみつ など
3. 胃腸を立て直す: さつまいも、かぼちゃ、じゃがいもなどの自然の甘味のある根菜、コメ、雑穀、豆類など主食系の穀物、鶏肉、卵、青魚など

★旬の食材を取り入れることが食養生の第一歩になります。

<子育て支援目標>
親子でモノづくりを楽しもう!

令和8年度 9月号
令和8年9月1日発行

学校法人北原学園のホームページ内にて園の行事の様子を載せています。ぜひご覧下さい。



堀越こども園
分園ほりこしHP



子育て支援



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。赤ちゃんのための防災グッズも日ごろから備えておくのもいいですね。

☆防災リスト

らくらくミルク(缶タイプですぐ飲める)
赤ちゃん用の水、ベビーフード(レトルト)紙おむつ、おしりふき、消毒シート、バスタオル、母子手帳 など

※必要最低限のグッズを用意し、こどもの安全を守ることができるようにしたいですね!!

