

9月 ケ・セラっ子だより



児童発達支援事業所ケ・セラ

今年の夏も記録的な暑さとなりました。子ども達は、暑さに負けずに元気よく、日々の活動を行っており、子ども達の楽しそうな声が聞こえてくる毎日です。

普段元気な子どもたちですが、気づかないうちに夏の疲れが出やすくなっている場合があります。朝、夕は涼しい日も増えてきますので、風邪をひかないように気温の変化に備えましょう。寒暖差が大きくなってくる時期ですので、体温調節のしやすい服装をお願いいたします。

また、今月から先月の献立で子ども達に人気だったメニュー&レシピを掲載しております。よかったらお家でも作ってみられてください！

熟睡するために

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが良い睡眠を促します。最近は雨も続き室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビのモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手なお子さんには小さな明かりをつけてあげてください。部屋の温度（夏場：25℃ 冬場：18℃）に気を付けることも大切です。

先月の人気メニュー

白身魚の香りフライ (1人分)

白身切身 40	薄力粉 4	揚げ油
①	卵 4	
酒 1.5	②	
みりん 2	パン粉 5	
濃口しょうゆ 3	青のり 0.1	
梅干ペースト 0.3	黒ゴマ 0.2	

作り方

魚を①に付け込んでおく

②を合わせる

付け込んだ魚に 薄力粉→卵→② を付け揚げる

下味がついていて、魚も骨なしなので

皆大好きな1品です☆



今月のうた

- ♪やきいもグーチーパー
- ♪山の音楽隊

今月の予定

- ☆運動会ごっこ☆
- ☆野菜園芸体験☆
- ☆製作☆ ☆寒天型抜き遊び☆
- ☆ムーンサンド☆
- ☆キーホルダー作り☆
- ☆絵具あそび☆

お願いとお知らせ

持ち物に記名をお願いします

名前が薄くなってしまったり、消えていたりする物もあり迷子になっているものもございます

記名のご確認を今一度よろしくをお願いします