

でんでんむし



事務局からのお知らせ

2021年11月号

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋を感じさせる季節となりました。早いもので今年もあと2か月。本格的な冬に備えて、栄養をたっぷり摂って元気に過ごしましょう！

今後の予定について

11月に入りました。少し早いのですが、COES ルームでは来年度に向けての準備を少しずつ始めたいと思います。来年度に向けた書類を提出していただき、面談日の調整等をしていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

- | | |
|-----------|--|
| 11月末～12月 | 来年度意向シートをお配りします。
必要事項をご記入の上、年内最後の支援までにご提出下さい。 |
| 1月中旬～2月上旬 | 保護者様との面談 |

※あくまでも目安です。支援回数によって前後しますので、よろしくお願い致します。

【カブトムシ日記】

この時期の幼虫は、冬眠に備えて土をモリモリ食べ、たくさんのフンをします。そのため1週間に一度、土を交換するのですが、そのときに幼虫を観察してみました。良ーく見ると、どの幼虫もおしりに割れ目があり、その割れ目は横に入っているのです。(そこからフンが出てくるところを目撃してしまいました(*^-^*))

ちなみに、クワガタムシは割れ目が縦なんだそうですよ。



【味噌汁が体に良いわけ】

発酵食品の中でも、味噌は「味噌の医者泣かせ」と言われるほど体に良いそうです。大豆には必須アミノ酸のトリプトファンが含まれていて、脳内でセロトニンに変わるそうです。セロトニンは幸せホルモンと呼ばれ、気持ちを落ち着かせる効果もあるそう。朝に飲めば内臓も温まり、1日が元気に過ごせそう。意識して摂りたいですね。



