



萌娃趣分享 邂逅小时光

秋天是个充满期待的季节，令人心生诸多美好。日前，由本报发起的“我和秋天有个约会”主题活动一经发布，后台便收到数百条投稿信息。和家人一同走出户外，或漫步安平古桥，或在公园草地撒欢……一起来看看孩子们精彩的投稿花絮！

走出户外

收获一箩筐美好

在诸多投稿中，来自晋江市艺术实验幼儿园许谦易小朋友的投稿特别吸睛。照片中，他身着一身古典汉服，或漫步于五里桥公园的草地上，或蹲下来拾捡落叶，画面古典而优雅。“五里桥的秋景十分宜人，临近黄昏时还可以欣赏到美丽的夕阳。漫步于古桥上，还能感受到秋风拂面的舒适。”许谦易爸爸在投稿中分享道，在这个充满美好的季节里，特地让小朋友穿上传统服饰，感受秋日里本土的物质文化遗产。

“在这秋高气爽的日子里，约上好友、带上娃，我们一起穿梭于树林中，提



“立冬”将至 这些保健干货请收好

下周，我们将迎来“立冬”节气，这也标志着冬天正式入场。随着气温逐渐下降，家长朋友们如何从穿衣、饮食等方面为孩子做好保健呢？一起来看看本期“亲子健康”分享的干货吧！

关注气温变化

眼下，虽然咱厝天气仍在20℃徘徊，但早晚气温较低。家长可在早晚时，及时为孩子添加衣服，以免引致感冒。比如，2-3岁的孩子可以穿纯棉贴身的衣裤；3岁以上的孩子，由于经常运动，适合穿脱方便的洋葱式穿衣法。对于体质较弱的孩子，注意肚子、手脚、背部的保暖。

值得注意的是，当季不要给孩子穿得过于保暖，孩子稍微运动一下就容易出汗，那样反倒容易着凉感冒。在衣服材质的选择上，尽量不要给孩子穿化纤衣服，因为化纤衣服易产生静电，会加重皮肤的干燥，而且化纤衣服不透气。

进补循序渐进

再过一周，将迎来“立冬”时节。那么，除了多吃富含维生食物外，还可以准备一些当季的新鲜食材，助力孩子健康成长。比如，冬季里常见的白萝卜、板栗、山药、莲藕、南瓜等。家长朋友可以用萝卜、山药炖汤，还可以煮板栗粥等，在降温的日子里来碗热乎乎的汤，美味！

值得一提的是，立冬后进补需要有个循序渐进的过程，不能大补。如果实在想吃，在做法上可选择清炖，比如羊肉炖萝卜、萝卜老鸭汤、清炖牛腩汤等。那么，在进补的时节还能多吃水果吗？其实，立冬过后家长可以将水果做熟了再吃，比如水果汤、水果派等，不仅吃起来更暖和更香甜，对孩子的肠胃也更友好。

养成良好习惯

步入深秋，凉风阵阵。稍不留心，孩子就容易受凉、流鼻涕。对此，家长可在早晚时，多为孩子备件防风外套。如果不小心患上感冒，家长可以给孩子随身准备一包小纸巾，引导孩子正确地用纸巾擦拭鼻涕，以免用手或衣角擦拭，养成良好的卫生习惯。此外，记得勤洗手、不乱摸鼻子、眼睛等。

除此之外，家长朋友们还要注意防范季节过渡时的一些高发疾病。比如支原体肺炎、流感、腹泻等。在日常生活中，减少到人群密集的地方去，注意保持个人卫生，遵守“咳嗽礼仪”；鼓励孩子早睡早起，保持充足的睡眠，增强身体免疫力；此外，适当的户外运动，能够增强孩子对外界环境的适应能力，帮助孩子预防疾病。

食谱推荐

1.小米南瓜粥

小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠、滋阴养血等功效，可以使虚寒体质得到调养。当季，正是盛产南瓜的时节。家长可将南瓜与小米一起煮，煮出来的小米南瓜粥香甜可口，不仅十分美味，还能够温暖肠胃，提高身体免疫力。

2.萝卜老鸭汤

备好白萝卜、鸭、香菇、枸杞、姜片等食材，放入焯水的鸭块爆炒至皮肉紧缩，色泽微黄，再加入清水和红枣、香菇、山药等配料。开大火煮沸后，转小火慢慢煲。大概1小时后，放入萝卜继续煲，等到入味后，加入适量调味料。此道菜具有开胃健脾，清热去燥，防治感冒的作用。



用心记录

秋景溢出屏幕

除了带孩子到户外走走，感受这个季节独有的诗意与浪漫外，亦有不少家长善于捕捉“秋日的美好”。瞧，在晋江市第七实验幼儿园小二班王如歌小朋友分享的照片中，他正在和表哥轮流跳绳，快乐都要溢出屏幕了。“我们在西湖旁玩跳绳，外婆跟舅舅负责荡绳，外公跟妈妈帮我拍照。经过几次尝试，我鼓起勇气奋力一跃，成功啦！”

“这个季节气候宜人，我女儿也非常热爱这个可以肆意奔跑的季节。微风和煦，娃儿的笑脸让这平平的秋日，瞬间独特而闪耀。”晋江市星星实验幼儿园董奕昕妈妈捕捉到了这美好的一刻。

在晋江实验幼儿园嘉天下第二分园小朋友汪其羽的分享中，她和小伙伴们坐在绿油油的草坪上，以身后的森林为背景，对着镜头开心地比个“耶”。“趁着时光正好，和孩子一起享受这份秋的当下。小朋友观察秋天的颜色、认识树木及花卉的名字，之后再用马克笔在风车上画下眼中的秋天。”汪其羽妈妈说，之后大家还一起玩风车、放风筝、做游戏，玩得不亦乐乎。

暖心陪伴

捕捉身边的温暖

在这微风和煦的秋日里，除了邂逅美好，还能与不期而遇的温暖撞个满怀。“上周，我们带着孩子走进安海镇老干部活动中心，参与‘老少同乐’重阳节慰问活动。活动现场，孩子们童真童趣的表演给老人带来了暖暖的安慰，更赢得了爷爷奶奶们的阵阵掌声。”晋江市安海实验幼儿园许杨爵安妈妈在投稿中说道，这一活动在孩子幼小的心里，埋下了尊老敬老爱老的种子。

在“九九”敬老月之际，不少有心的家长记录了孩子和家中长辈互动的精彩瞬间。“在这个温暖的秋天，我第一次陪外婆过生日，给外婆戴上专属于她的生日帽。晚上，我们一起坐在院门口，陪外婆看月亮，数星星，这个画面实在太太好了。之后，我们还一起去看望了外太婆，”汪其羽说道。



五彩驿站

多彩研学在路上

在这个充满收获的季节里，咱厝的孩子们忙着学习、忙着成长。近日，咱厝各大幼儿园组织了丰富多彩的研学主题活动，带着孩子们亲近大自然，在各大教育基地留下快乐的身影；在“11·9”来临之际，组织开展消防主题实践活动……一起来看看精彩花絮！



晋江市第二实验幼儿园开展教育基地研学活动

正是橘黄橙绿时，最是出游好时节。上周，晋江市第二实验幼儿园大班段开展了丰富多彩的秋游活动，在多个教育基地开展研学。“我想要带零食去草地上野餐”“我想去空旷的大自然玩”“我想捡不同形状的落叶”……出发前，孩子们满心期待，畅聊着关于秋游的想法与约定，并做足了准备。

瞧，孩子们探秘了华山古民居，了解闽南文化，学习家风家训，弘扬文明家风；还走进了94921部队，零距离感受部队文化，沉浸式体验国防教育，与教官们共同度过了一段美好而又难忘的时光；一起并肩走进足球公园，在阳光下肆意

奔跑，在草地上挥洒汗水，和同伴们感受足球的魅力。

除此之外，秋日里的农场、古村落、传统街区，亦留下了孩子们灿烂的笑容。在家长的陪伴下，孩子们漫步梧林传统村落，观看非遗布袋戏表演，制作干花团扇、香薰挂件；当“捉泥鳅”的歌曲响起，孩子们烤地瓜、赶小猪、推独轮车、犁地，尽享悠闲的农场时光；漫步五店市，触摸红砖带来的岁月沉淀，感受闽南传统文化的独特魅力。

活动最后，孩子们在田野间、在古厝石埕前，共同品尝秋日美食，并留下了一张张合影。

晋江市艺术实验幼儿园举行消防疏散演练活动

日前，晋江市艺术实验幼儿园特邀陈村消防救援站消防员走进幼儿园，为孩子们带来了一次生动的消防安全教育及演练活动。活动中，每个孩子都零距离地接触了消防车，学习了消防知识，增强了自我保护意识和安全自救能力。

“快看，是消防车，还有消防员叔叔！”当红色的消防车缓缓驶入操场时，孩子们不禁发出激动的欢呼声。一场别开生面的消防安全教育活动，

圆了孩子们的消防梦。活动现场，消防员叔叔为孩子们展开了救援情景模拟演练，小朋友们又发出一阵阵惊呼声。随后，在消防员叔叔的讲解下，孩子们认识了各种消防工具，并学习了消防安全知识。

值得一提的是，消防员叔叔还为孩子们讲解了消防车上携带的消防工具。“哇，消防车里的东西真多！”孩子们不仅有机会零距离地参观消防车，还和消防车、消防员叔叔们一起合影。

据了解，该园还开展了消防演练活动。随着警报声响起，各班教师按照预案明确分工，以班级为单位，分方向、按路线向安全出口进行应急安全疏散。撤离到安全地带后，各班级教师迅速维持好班级秩序，并及时清点班级人数，汇报疏散情况，确保每位幼儿都已安全撤离，无幼儿遗漏。此次活动，不仅增强了该园师幼的消防安全防范意识，还提高了师幼火灾预防、火场自救及逃生的能力。



晋江经济报亲子驿站

陪孩子遇见更美童年

指导单位：晋江市妇联 主办单位：晋江经济报社

晋江经济报亲子驿站 实践基地

—— 中国品牌之都·亲子推荐品牌 ——



利讯集团·BOOGIE BEAR卜吉熊中国区全品类独家运营商
中国区全品类授权合作，咨询热线：☎400-127-6888
©2007-2021 BOOGIE BEAR BRAND CO. LIMITED



安泰地址：晋江SM·安泰天街62# 电话：0595-85018666
百宏地址：晋江百宏御景天下17# 电话：0595-82007666

绘本阅读

沈荣燊小朋友分享 绘本《诗人胖小猪》



为跟咱厝的小朋友进行互动，“绘本阅读”栏目每周都将分享一位宝贝的绘本阅读花絮，如果你家宝贝喜欢阅读，甚至喜欢讲述自己喜爱的故事，就来加入我们吧！家长可以用手机拍摄孩子精彩的阅读过程，发送至“晋江经济报亲子驿站”后台，我们将选取优秀作品刊发。

本期绘本：《诗人胖小猪》

绘本介绍：该绘本讲的是一只胖小猪寻找自身价值的故事。胖小猪试着帮小狗巡逻、帮小牛挤奶、帮小羊梳理羊毛，但是这些事情他都做不到。不过，胖小猪没有放弃，最终他找到自己的优点——作诗，大家都喜欢胖小猪作的诗！

讲述人：沈荣燊

所在幼儿园：晋江市梅岭街道桂华中心幼儿园

互动墙：大家好，我叫沈荣燊，我是一个聪明可爱的小男孩，有时活泼好动，有时腼腆内向。我爱看书、画画、下棋，所有新奇的事情我都感兴趣。对啦，我还是个“动物迷”哦，家里有很多关于动物的书籍和模型，我随口能说出上百种动物的名字，对于动物的一切知识都十分着迷！

投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。

