



请您帮忙

亲爱的家长朋友：

本周继续开展主题活动《自信的中国人》。

1. 请家长利用空余时间收集祖国各地的照片。
2. 请家长根据气温变化，及时给孩子增添衣物，可备一件小外套在柜子里。

感谢您的配合！

太阳E班

教子有方

秋季什么水果适合宝宝

秋季大量上市的许多新鲜“健康”水果，富含人体所需的多种营养物质，具有滋阴养肺、润燥生津之功效，是秋季养生保健的最佳辅助食品。

梨：梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮，对儿童肺热咳嗽、麻疹等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

柑橘：柑橘性凉味甘酸，有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴等症，榨汁或蜜煎，治疗儿童肺热咳嗽尤佳。

石榴：石榴性温味甘酸，有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干、烦渴可作食疗佳品。石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢，可治疗小儿疳积、久泻久痢等。

葡萄：葡萄营养丰富，酸甜可口，具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦，捣汁加熟蜜浓煎收膏，开水冲服，治疗烦热口渴尤佳。经常食用，对神经衰弱和过度疲劳均有补益。葡萄制干后，铁和糖的含量相对增加，是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

大枣：大枣能养胃和脾、益气生津，有润心肺、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效。中医常用其治疗小儿秋季腹泻，是一味用途广泛的滋补良药。

荸荠：荸荠煮熟可作水果食用，具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症，与莲藕榨汁共饮效果更佳。

苹果：营养丰富，为水果佳品之一，除供鲜食外，也可进行加工。中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、止泻、通便之功效。幼儿消化不良，可榨汁服之。苹果还能预防和消除疲劳，苹果中的钾，能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外。

芒果：性味甘、酸、凉、无毒，具有益胃、解渴、利尿的功效。

明星宝宝

夸夸好宝宝

徐潇然、何羿鑫、张晨、张辰紫、谢书俊、韩欣渝、
边晓彤、邓佳雨、吕芸雅、袁轶馨、沈妤涵、邓佳雨、
张晨、谢书俊、韩欣渝、高陌含、边晓彤等小朋友能
积极主动的参与区域游戏，开动脑筋，友好合作，真棒！

皮庭昊、李梓阳、郭磊宸、杨俊宇、杨振宇、周瑾瑜、周漠、
李艺轩、夏宇骏、徐安芯等小朋友在音乐活动中认真演唱、
积极表演。真棒！

太阳E班