

子育て支援だより（9月）

“たんぽぽ”

子育て支援センター

（うぶやま保育園内）

TEL25-2014



日中の日差しは強くてたまりませんが、産山のこの風と水の冷たさありがたい贈り物ですね。今年は8月の初めから、朝晩涼しい風が吹き始め早い秋の訪れを感じています。

夏の暑さにがんばった子ども達。ふと、気をゆるませてしまうと、風邪が忍び込んできます。

休養と栄養をしっかりとって、冬に向けての体力づくりをしていきましょう。



みずき

岡田水生くん（3さい）

【岡田 耕治さん 直美さん次男】大利

*このコーナーでは、今月、誕生日を迎える未就園児の子ども達を紹介しています。

【9月の主な支援・相談】

【育児相談・保健相談】

電話相談・来所相談（秘密厳守）

【本の貸し出し日】

毎週月～金曜日（午前8時30分より）

☆いつでも、どなたでもご利用できます。

1日～5日・・・育児・保健相談

4日（木）・・・散歩&畑の散策

（秋の草花や虫を見つけてみませんか？）

8日～12日・・・育児・保健相談

11日（木）・・・手作りおやつ【月見だんご作り】

☆中秋の名月は14日です。

16日～20日・・・育児・保健相談

18日（木）・・・人形劇観賞 PM1：00開演

人形劇「ちびくろサンボ」

22日・24日～27日・・・育児・保健相談

25日（木）・・・混合保育

（運動会ごっこをして遊びましょう！！）

29日～10月3日・・・育児・保健相談

今月のうた

♪つき 文部省唱歌

1. でたでた 月が
まるい まるい まんまるい
ほんのような月が
2. かくれた くもに
くろい くろい まっくろい
すみの ような くもに
3. またでた 月が
まるい まるい まんまるい
ほんのような 月が

人形芝居 かすべる公演

【人形劇】「ちびくろサンボ」

日時 9月18日（木）PM1:00開演

場所 うぶやま保育園

☆子ども達と一緒に楽しみましょう！

【梅井先生・・・おすすめおやつ】

- ◎ 枝豆＋ジュース ◎ 焼き芋＋牛乳
- ◎ スイートコーン＋牛乳
- ◎ バナナのヨーグルト和え（バナナの代わりにみかん缶・パイナップル缶・りんごなどの果物もOK！です。）
- ◎ 果物
- ◎ ウエハース・おせんべいなど（甘味が少ないお菓子）

3～5才の幼児期は

たくさんのお食事が必要です。

先月21日は、産山村学校給食センターの栄養職員、梅井久美子先生の食育講座が開催され、「幼児期の食の大切さについて」と題して、幼児の食事の基本をお話していただきました。

☆朝食は必ず食べるようにしましょう。

（ブドウ糖の蓄えは体内で12時間分だけ）

☆おなかが減る生活を。

（おなかが減ればご飯もおいしい！外でたっぷり遊ばせましょう。起きる時間・寝る時間を決めてリズムのある生活を）

☆ほめることも忘れずに。

☆食事のマナーを大切に。

（食事の前の手洗い。「いただきます」「ごちそうさま」のことばも忘れずに。おかあさんがお手本を！）

☆量より質にこだわる食事を。

など、「食」に込められた子ども達への愛情を入れて料理をするのも子育てのひとつかな・・・と感じたひとときでした。

～梅井先生、ありがとうございました。～