

さくらんぼだより 10月号

令和6年10月1日
【子育て通信】第313号



利用時間 9:00~14:00

朝夕は涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。梨・柿・ぶどうなど、秋はおいしい果物がいっぱいです。食欲の秋を満喫するのもよいですね。心も体も成長する時期なので、全身を使ってあそび機会をたくさんつくって親子で体を思いきり動かしましょうね。10月も元気いっぱいに参加してください。



行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 自由あそび	2 園庭開放	3 サークル開放	4 自由あそび	5
6	7 自由あそび	8 栄養講座 11:00	9 園庭開放	10 サークル開放	11 ヨチヨチタイム	12
13	14 スポーツの日	15 自由あそび	16 園庭開放	17 サークル開放	18 自由あそび	19
20	21 自由あそび	22 自由あそび	23 園庭開放	24 サークル開放	25 ヨチヨチタイム 健康講座 11:00	26
27	28 お誕生会 11:00	29 自由あそび	30 園庭開放	31 サークル開放	11/1 自由あそび	2

保健コーナー

幼児期のおやつについて考えよう

- ☆おやつとの与え方のポイント☆
- ①おやつを決める（だらだら食べにならないように）
 - ②ながら食べをさせない（テレビを見ながら～、遊びながら～は食べ過ぎの原因）
 - ③1回に食べる量だけお皿に出す（次の食事に影響するような量を与えない）

管理栄養士のおすすめおやつ

- ・素材の甘さを感じられるもの
例：野菜スティック、果物
- ・簡単に用意できるもの
例：おにぎり、パン
- ・栄養素を補給できるもの
例：牛乳、いりこ



にこにこ子育て広場「もぐもぐ★おやつ教室」開催！
＜令和6年度開催日程＞
11月20日(水) 午前10時～11時 国東保健センター

おたんじょうびおめでとう



10月13日 さつまいもの日

さつまいもには「十三里」の別名があります。江戸時代、焼き芋屋さんが『栗（九里）より（四里）うまい十三里（九里＋四里＝十三里）』というしゃれたキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時のさつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里（約52km）の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組み合わせると10月13日が「さつまいもの日」になりました。



お知らせとお願い

- * 8日(火)は、栄養講座があります。国東市役所子育て支援課の管理栄養士さんが来てくれます。お子さんの食事や栄養面の事など気になることがありましたらご相談ください。
- * 25日(金)のヨチヨチタイムは、健康講座です。保健師さんによるお話・相談会となっています。気軽にご相談ください。
- * サークル開放日に予約がない場合は、自由あそびとなります。
- * ヨチヨチタイムは、1歳半未満の子どもを対象としています。お友だちを誘って、気軽に参加してくださいね。
- * 園庭開放日と外あそびの利用時間が、9時～12時までとなります。雨天の場合、お休みとなります。
- * 10月10日は、「目の愛護デー」です。数字を横にすると目とまゆ毛になることから制定されました。テレビやスマホを近くで見えていませんか？テレビを見る時の距離は『テレビ画面の高さの3倍』といわれています。なるべく遠くに距離をとって見る方が目には良いですね。目の大切さをご家庭で一度見直してみましょう。
- * 10月は読書の秋です。自分でページをめくる楽しさや誰かに読んでもらううれしさ。言葉や色や形を初めて知るおもしろさ。絵本を通して、たくさんの体験ができます。ご家庭でも、親子のふれあいの時間にぜひ絵本を楽しんでみてください。