



子育て相談

馬瀬子育て支援センター
 (わかあゆ子育て保育ステーション内)
 電話相談も受け付けています。
 ☎ 47-2107
 担当 小林雅美

馬瀬子育て支援センター <http://www.sun-hagiwara.jp>

2021 10月

朝晩肌寒いですが、日中は秋風が心地よく過ごしやすい時期になりましたね。コロナ禍ですが、支援センターは密にならないよう人数制限しながら開所しています。連絡してから遊びに来てくださいね!! 気持ちの良い青空の下、戸外で元気いっぱい体を動かしたり、秋の自然に触れて遊びましょう!!



あゆっこくらぶ企画「ハロウィーン」

日時：10月19日(火) 10:00~
 場所：わかあゆ子育て・保育ステーション
 内容：*親子でカボチャの飾り作り
 *ゲームあそび
 ※可愛い仮装での参加も大歓迎!!



今月のえほんコーナー (10月)

「ねこに なった」

・ねんどのブンちゃんが、ねこに変身!!
 「ごろごろ」「ぶちっ」「ぺたん」
 「によきによきっ」「ころころ」
 「ふりふり」「にゃーん!」と
 変身する様子がおもしろいですよ。



<食育1> うんちは健康のバロメーター

毎日の子どものうんち、気にかけていますか?
 規則正しい排泄は、食事や生活リズムと深いつながりがあります。うんちへの関心を育てることも立派な食育の一環ですね。うんちは、体の健康状態をあらわす重要なバロメーター。まずは、「朝うんち」を心掛けましょう。それには、正しい生活リズムが大切です。早寝早起きをして、朝ごはんをちゃんと食べる。すると胃腸が動きだし、しばらくすると便意を催します。時間があれば落ち着いてトイレに座る心のゆとりも持てますね。さらに朝ごはんを食べれば、午前中から元気に活動できます。心地よい疲れから、早く寝て、睡眠も十分とれる。いいリズムですね。もちろん、すぐにできなくても焦る必要はありません。習慣づけには時間がかかるもの。長い目で取り組んでいきましょう。(おいしい笑顔のつくりかたママごはん夏号より)

<快便のための5つの術>

- ・「からだのびのびの術」のびのび元気にあそび
- ・「お水ゴックンの術」お水でほどよいかたさのうんちに
- ・「朝ごはんいただき術」朝ごはんをしっかり食べよう
- ・「うんこタイムの術」あつ7時だ! うんちの時間
- ・「野菜で繊維の術」野菜もたくさん食べよう

にこにこのうんだより

・10月の下旬か11月の月上旬にさつまいもの収穫を行います。体験しませんか!! 参加費100円
 <予約期間>10月4日(月)~22日(金)
 ※連絡お待ちしております。

うんどうかいごっこ

・天気の良い日は、園庭でかけっこ、玉入れなどうんどうかいごっこをして遊べます。いっぱい体を動かしてあそびましょう!!



<食育2> ネバナパワー

オクラのネバナは食物繊維のペクチン。うるおいを与え、皮ふやのどの粘膜を乾燥から守ってくれます。便秘がちな人にも効果あり。細かく刻むと、さらにネバナ! スープのとろみ付けに使うとのどごしOK! 離乳食にもおススメ♪

