



ぴよっこ通信



桜川市子育て支援センターまがみ発行 2015年10月号
 桜川市真壁町山尾604番地1
 真壁福祉センター 0296-54-2361
 子育てルーム専用 0296-55-5131

高い空に流れるイワシ雲。すがすがしい秋の空気に、思わず深呼吸がしたくなるこのごろです。10月は衣替えの時期です。大きめだった洋服や下着がぴったりになったり、きつくなったりと子どもたちの成長が感じられるときですね。その年によって気温の変化は微妙に違うものなので、曆にこだわらず、子どもたちの様子を見ながら入れ替えていきましょう。肌着を利用して薄着習慣をつけながら丈夫な体づくりをしましょう。



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 2	am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	3
4	5 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	6	7 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ミニ講座① (予約必要) ママのリメイク講座	8	9 am ミニ講座② (予約必要) さつまいもほり pm ぴよっこ	10
11	12 体育の日	13	14 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	15	16 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	17
18	19 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	20	21 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm よちよち 0歳児のお部屋	22	23 am ミニ講座③ (予約必要) ハロウィンなおにぎり会 pm ぴよっこ	24
25	26 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	27	28 am すくすく スタンプコウモリを作ろう pm ぴよっこ	29	30 	31
＜午前＞9:30~12:00			＜午後＞1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30)	
ア	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)		ぴよっこルーム (まったりフリールーム)		※祝祭日はお休みとなります	
イ						
コ	ミニ講座		よちよちルーム (0歳児専用)			
ン	(イベント・講話・親子製作)		よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。			
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

10月のミニ講座①

「ママのリメイク講座」

日時・・・10月 7日(水) 13:00から
(予約必要)



☆はぎれなどを使って、お子さんのあそび着や園バックなどを
楽しくおしゃべりしながら作ってみませんか。
裁縫が得意じゃなくても大丈夫ですよ。

10月のミニ講座②

「さつまいもほり」

日時・・・10月9日(金) 10:00から
(予約必要)

☆子育てミニ畑に植えたさつまいもを

みんなで収穫しますよ。

おうちから・・・汚れてもよい服装・長靴・手袋



10月のミニ講座③

「ハロウィンなおにぎり会」

日時・・・10月23日(金) 10:00から
(予約必要)

☆キラキラスパイダーマンを作ります。
そのあと、みんなで収穫したさつまいもで
おにぎりをにぎります。



詳しくはスタッフまで・・・

ちょこっといい話

食材には「旬」があります。旬の食材がおいしいことはよく知らされていますが、ただおいしいだけではありません。旬の食材は、市場に多く出回るため安値で入手しやすく、味もよく、栄養価も高いと三拍子そろっています。

旬の食材は、おいしさや栄養価の面だけでなく、体のリズムと密接に関係しています。例えば、夏の野菜には、体を冷やす効果や暑さで失われたビタミンを補給する役目があります。秋は、冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、胃腸の調子を整え、体に優しい野菜がおいしくなり、冬には、体を温める根菜類が豊富になります。

つまり、旬の食材は、その時期に体が欲する食材でもあり、全身でおいしいと感じることができるのです。旬の物を食べることは、季節に対応した体作りにもつながっているのです。

なぜ旬の食材は体によいの？