



ぴよっこ通信 10月号



桜川市子育て支援センターまがや発行 2016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

秋の訪れを感じられていますか？空が高くなったような・・・日が暮れるのが早くなったような・・・。朝夕の風がひんやりしてきたような・・・でも、「やっぱり秋だなあ・・・」と感じるのは、柿やぶどうなど美味しい秋の味覚を口にしたときではないでしょうか(^o^)。食欲の秋になりがち！？だと思いますが、屋外活動がしやすい季節ですので、散歩やお外遊びをして体力づくりもしましょうね。



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	4	5 am ミニ講座①(予約必要) さつまいもほり隊 pm ぴよっこ	6	7 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	8
9	10 体育の日	11	12 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ママの講座(予約必要) ママカルチャールーム	13	14 am ミニ講座②(予約必要) ハロウィンなおにぎり会 pm ぴよっこ	15
16	17 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	18	19 am ミニ講座 ハロウィンmantつくり pm よちよち(自由参加) 0歳児のお部屋	20	21 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	22
23	24 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	25	26 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ママの講座(予約必要) ママカルチャールーム	27	28 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ	29
30	31 am すくすく ハロウィンmantつくり pm ぴよっこ					
＜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・ママの講座 (フリールーム・ママのための講座)		※祝祭日はお休みとなります		
イ	ミニ講座 (イベント・講話・親子製作)	よちよちルーム(0歳児専用) 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

「さつまいもほり隊」

日時・・・10月5日(水) 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。

おうちから・・・汚れてもよい服装・畑用はき替え長靴
てぶくろ

10月のミニ講座②

「ハロウィンなおにぎり会」

日時・・・10月14日(金) 10:00から
(予約必要)

☆オバケかぼちゃのお菓子入れを作ります。
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よ。

詳しくは、スタッフまで・・・

ママの講座

「ママカルチャールーム」

日時・・・10月12、26日(水) 13:00から
(予約必要)

☆ママによる、ママのための色々なカルチャーを
みんなで楽しみます。

おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしませんか？
詳しくはスタッフまで・・・

ちょこっといい話

バランスよくとりたい栄養素 脂質

脂質は体温を保ち体を動かすエネルギー源で細胞膜やホルモンを作り出すためにも欠かせない栄養素です。過剰摂取は肥満の原因となりますが、少なすぎても好ましくありません。大切なのは質とバランスです。肉や乳製品などの動物性脂質、植物性脂質、魚類の脂質をバランスよくとりましょう。青魚に多く含まれるDHAやEPAは人の体内では合成できない必須脂肪酸です。意識してとらないと不足しがちなので積極的にとりたいですね。

