



ピョンタレター

社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2021年10月

少しずつ季節が移りかわり、朝晩は涼しい風を感じられる日も多くなってきました。
 10月の育児講座は、19日(火)においもほり、22日(金)に親子ヨガを予定しています。
 体を動かして、親子で楽しい時間を過ごしましょう!

食育

秋の味覚 キノコ

キノコは低カロリーながら、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な食材です。シイタケは天日干しをして紫外線に当てることでビタミンDが増量します。食べる前に1~2時間干すだけでも効果がありますよ。加熱し過ぎると風味が落ちてしまうので、調理は手早く済ませるのがコツです。

行事

ジャック・オー・ランタン

ハロウィンの風物詩ジャック・オー・ランタンは、カボチャをくり抜いてろうそくを中に入れて作る提灯です。名前の由来は、悪魔をだましたことで天国にも地獄にも行けなくなった悪者ジャックが、ランタンを持ってさまよっている、というアイルランドの伝説が元になっているそうです。

絵本のひろば



保健だより



あら好き嫌い、あれのせいかな?

秋はおいしいものが多い季節。しかし、旬のものを食べさせようと思っても、子どもの好き嫌いに悩まされるおうちの方も多いのではないのでしょうか。中には、こんな経験によって嫌いになってしまうケースも。

- 無理矢理食べさせられた
- 食べた後におなかを壊した
- おうちの人が食べないのを見ていたなど

逆に経験によって食べられる食材を増やすこともできます。その食材が好きなお友だちと一緒に食べたり、様々な食材に触れる機会を作ったり。少しくらい食べられないものがあったとしても良いと思いますが、楽しめる食材が増えたらうれしいですね。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

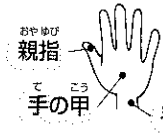
Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

予想外の展開が楽しい

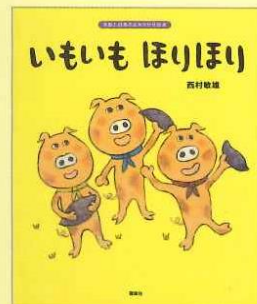


おいもさんがね

作・絵：とよた かずひこ
 童心社

地面から出てきたおいもさん。なんと、つるを引っ張って自分たちでも掘り開始です! でも「すっぱーん」と引っこ抜けて水に落ちてしまい、寒さに震えることに。「しんばいごむよう!」の決め台詞で、おいもさんたちを助けてくれたのは誰かな?

いも掘りに行きたくなる!



いもいも ほりほり

作：西村敏雄
 講談社

「そうだ、いもほりにいこう!」ブタの兄弟は、ネズミやモグラに出会いながら、念願のいも畑に到着します。泥んこになって、夢中でいも掘りをする様子が気持ちのよい一冊です。いろいろな形のいもが登場するので、実物と比べてみてもおもしろいかもしれませんね。



今月のおやつ「かぼちゃのカップケーキ」

<材料>(6個分)

- かぼちゃ(正味) 100g
- 薄力粉 110g
- バター 60g
- 砂糖 50g
- 卵 2個
- ベーキングパウダー 4g

☆作り方☆

- かぼちゃをレンジで加熱する。(600w4分) 柔らかくなったら裏ごす。
- バターを練り、砂糖を加えてよく混ぜる。溶いた卵、かぼちゃ、薄力粉、ベーキングパウダーの順に入れて混ぜ合わせる。
- カップに入れて170℃で15分焼いて出来上がり。