

聖ヶ丘子育て支援センター

<問い合わせ> 聖ヶ丘保育園 TEL 689-8721 (9:00~15:00)

9月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前	~お願い~ ・必ずマスクの着用をお願いします。 ・来園前に検温してからお越しください。 ・ご家族に体調のすぐれない方がいる場合は来室をご遠慮ください。			1	2 室内開放 ☆あかちゃんの日	3	4
午後				休み	休み		
午前	5	6 親子教室 (0歳児)	7 ♪育児講座 (わらべうたと絵本)	8 室内開放	9	10	11
午後		サークル			サークル	休み	休み
午前	12 室内開放	13	14 サークル	15 サークル	16 室内開放	17	18
午後			サークル	室内開放		休み	休み
午前	19 敬老の日	20 室内開放	21 ♪親子の広場 (日吉台公民館)	22 サークル	23 秋分の日	24	25
午後	(休園)	サークル			(休園)	休み	休み
午前	26 サークル	27 親子教室 (0歳児)	28 室内開放 (身体計測)	29	30 (園行事の為駐車不可)		
午後	サークル	室内開放					

◎親子教室・育児講座は事前の申し込みが必要です。

☆ ふれあいデー ☆

☆ 10月の予定 ☆

・園庭開放...毎日行っています。雨天時中止。

9:00~12:00 12:00~15:00

(事前予約は要りません)

・室内開放...上記予定表をご確認ください。

あかちゃんの日...9月2日(金) ※身体計測もできます。

0歳のあかちゃんとお家の方がゆったりと
過ごせる日です。ぜひ遊びに来てください♪

午前の部→9:00~12:00

午後の部→13:00~15:00

各回10組 予約優先制 複数回予約可

申し込み方法:電話(689-8721)9時~15時

・サークル...予定表のサークル日をご確認の上、
お申込みください。

午前の部→9:30~11:00

午後の部→13:30~15:00

♪出前広場...事前申込制:10組

・親子の広場(日吉台公民館)

日時:10月19日(水)10時30分~11時30分

・公園広場(緑ヶ丘公園)

日時:10月6日(木)10時30分~11時30分

♪育児講座

・親子ヨガ

日時:10月5日(水) ①10:10~10:40

②10:50~11:20

対象:①3ヶ月~10ヶ月の乳児と保護者

②10ヶ月~1歳6ヶ月の乳幼児と保護者

定員:各10組(申し込み順)

受付開始日:9月20日(火)13時~

・いもほり...未定

(詳細が決定次第、掲示板にてお知らせします)

◎幼稚園・保育園に通われているお友達をご遠慮ください。



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
 2022年9月



保健だより



夏の暑さが和らぎ、そこはかたなく漂う秋の香りに季節の移り変わりを感じます。
 今月の育児講座は7日(水)にわらべうたと絵本があります。
 講師の先生と一緒に楽しみませんか？ぜひご参加お待ちしております。

食育

毎食、同じ量をしっかり！炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が早く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるので、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンにくらべて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。

毎月第1金曜日は0歳児(R3年4月2日～)のあかちゃん対象の室内開放日です。ゆったりと室内であそぶことができます。また月齢の近いお子さまを育てている保護者さま同士、色んなお話をして楽しいひと時を過ごしませんか？

手作りおもちゃ「ペットボトルりんご」

ペットボトルの口から、毛糸を詰めてあそびましょう！！
 透明だったりんごが赤、黄色、黄緑・・・いろいろな色のりんごに早変わり♪



昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体(筋肉や骨)をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
------------------------------	---------------------------	---



？に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。
 食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう



英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食い短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる) → 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯(false teeth)になってしまうという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。



今月のおやつ「芋ようかん」

- 材料(4人分)
- さつまいも 400g
 - 粉寒天 3g
 - 砂糖 150g
 - 水 1カップ (200ml)

- さつまいもは皮をむいて切り、柔らかく茹でて熱いうちに裏ごしする。
- 鍋に分量の水、さつまいも、砂糖、粉寒天を入れて火にかけて、沸騰したら吹きこぼれない程度の火にして1～2分煮る。
- 水でぬらした流し型に入れて冷やし固めて出来上がり。