

子育て 支援センター

9月



令和3年8月20日発行

しらおか虹保育園内

子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1

TEL 0480-31-7750

FAX 0480-31-7751



9月になりましたが、もうしばらくは残暑が続きますね。これからの季節、朝夕冷え込んできて日中との温度差が激しくなり、夏の疲れも出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・健康的な食事を心掛けましょう！生活リズムが崩れると、便秘になったり情緒不安定になる子もいます。お子さんの様子を、いつもより注意して見守ってあげてくださいね。

お米を食べよう！！

お米には、でんぷん、たんぱく質、ビタミン、脂肪、など体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。おにぎりにしたり混ぜご飯にしたりと、少し工夫を加えることで食が細い子もご飯を食べやすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しくいただきましょう♪



～食欲の秋～

お鍋や炊き込みご飯、茶碗蒸しに欠かせない「きのこ」。きのこを食べることで、免疫力が高まり便秘を予防することができます。また、お肌がツルツルになり、体のむくみを解消してくれる効果があるのです！「はぎ・すすき・ききょう・なでしこ・くず・ふじばかま・おみなえし」これらは「秋の七草」です。春の七草のように食べられる植物ばかりではありませんが、お散歩に出かけてぜひ探してみてくださいね♪

お知らせ：入館時には検温をさせていただきます。
また、ご利用にあたっては保護者のマスク着用を必ずお願いします。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、**事業に変更が出る場合があります。**
詳細につきましてはお問い合わせください。

親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

◇園庭で遊びましょう◇

日時：9月28日（火）
午前10時30分～11時15分

対象：市内在住の乳幼児（未就園）と
保護者4組（8名まで）

園庭で沢山体を動かし遊びましょう！
公園では出来ない事や、自然に触れお子さんの
新しい発見や成長が見られる事も人気
の講座です！

育児講座「キラキラ」

♪フォトスタンドを作ってみよう！♪
日時：9月17日（金）
時間：午前10時30分～11時
対象：市内在住の1歳以上の幼児
（未就園）と保護者4組（8名まで）

可愛いフォトスタンドを作ってみませんか？子ども達に人気のアンパンマンで飾り付けをして素敵な写真を入れてみて下さい☆
敬老の日も近いので、おじいちゃん・おばあちゃんへのプレゼントにもピッタリです！



ぷち・ルンルン

《今年の様子です》

～ママ友を作りましょう！～

日時：9月14日（火）

午前10時30分～11時45分の都合の良い時間にお越しください。

内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作り
対象：市内在住の6～12か月の乳児（未就園）と保護者
密集を避けるためお待ちいただく場合があります。

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。



第8回親子教室

♡ルンルン♡

9月7日

🌸ランラン🌸

9月8日

🌟サンサン🌟

9月10日

閉講式を行います。