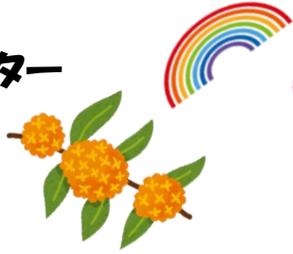


子育て 支援センター

9月



にじ



令和4年8月20日発行
しらかば虹保育園内
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そうですね。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いです。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ども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・ぐず・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☆

◇センサーボトルを作ってみませんか◇

日時：9月27日（火）
午前10時30分～11時10分
対象：市内在住の1歳5か月以上の幼児（未就園）と保護者4組（8名まで）

ゆらゆら動くカラフルなボールやおもちゃが心を落ち着かせる「センサーボトル」をご存じですか？興奮した気持ちを落ち着けたり、感覚遊びの玩具にもなる優れものです。別名「安らぎのジャー」「魔法の瓶」とも呼ばれており、キラキラとした色の変化やゆらゆらと動くビーズ・ラムの動きを見つめることで、怒りや興奮に満ちた心を落ち着かせる効果があると言われています。また感情を上手くコントロール出来ない子どもに「センサーボトル」を見せ、一旦気持ちが落ち着いたらとこでゆっくりと会話をすると良いそうです。子どもはもちろん、大人の心を落ち着かせる効果もあるとのこと。そんな、優れた玩具と一緒に作って遊んでみませんか？



《見本です》

誕生会

日時：9月22日（木）
午前10時30分～11時45分

内容：写真ブース、誕生日カード作成、手形など

対象：市内在住の9月生まれの乳幼児（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。



誕生会の様子です



ぷち・ルンルン

～ママ友を作りましょう！～

日時：9月13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。

♪ウキウキ♪【親子でランチ】

日時：9月21日（水）
午前11時15分～11時45分
対象：市内在住の乳幼児（未就園）と保護者4組（8名まで）
参加費：1組500円



*食べ終わったかたから順次解散となります。

中止のお知らせ

育児講座「キラキラ」

人形劇を楽しもう！

日時：9月16日（金）
午前10時～11時
対象：市内在住の乳幼児（未就園）と保護者15組

第8回親子教室

♡ルンルン♡

9月6日

★ランラン★

9月7日

※サンサン※

9月9日

閉講式を行います。