

子育て ほっと・は〜と

ひろば（園庭開放）

在宅のお子様と
そのご家庭対象の
お知らせです

毎週火・木・土の午前中（9時～12時）は、在宅児のために園庭を開放しています。

*園庭（または ほっと・は〜と の部屋）でお過ごしください。お待ちしております。

親子で楽しむ プチ講座「ほっと・は〜と」

- 9月26日（月）
『どんなお芋がでてくるかな？』 いもほり
- 10月6日（木）
『親子で楽しい講座』子育てアドバイザーによる絵本・ふれあい遊び
- 10月27日（木）
『いろいろな体験しましょう』『動く・こどもの館号』による人形劇

話して ほっ…

『好き嫌いをなくしたいのですが…』

◎子どもが好き嫌いを言うのは「自分の好み」を持ち始めたということです。すなわち子どものなかの自我が正常に発達しているということです。でも、何でもしっかり食べてほしいものです。少しでも嫌な物も食べられるよう工夫していきたいですね！

ポイント

- 1>みじん切りやペーストにして混ぜ込み見えないようにする（何を食べたかわかる方が克服感はあるのですが）
- 2>「一口だけ食べてみる」からチャレンジし、口にできたら褒め認め、量をふやしていく。
- 3>子どもの好きなカレー味やケチャップ味を付けたり、切り方や、飾りつけを工夫したりする。

ぐのほ



エフロンのポケット

〓十月は食育月間です！〓

（丹波市より）

◎朝ごはんの大切さ

*朝食を食べて脳を活性化

脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝から遊びや仕事に集中できます。



*リズムよく生活して健やかに

リズムよく生活するために、早く寝て、早く起きて、光を浴びて朝ごはんをしっかり食べることだと言われています。朝食を食べるには夕食の時間も大切です。夕食を早めに摂ると、朝おなかがすいて良いリズムができます。



*朝食に食べると良いメニュー

主食＋主菜＋副菜の組み合わせが大切です。ごはん、パンの主食にたまごや魚の主菜、野菜や果物の副菜を、温かい味噌汁などと一緒にいただきます！



むかご

平成二十七年度のまほろ組さんが植えた「むかご」がなんと芽を出し、実を付けました！今のまほろ組さんも嬉しそうです！覚えていて下さうか？よめたら見に来て下さいね。

山芋のあかちゃんです。甘辛く煮たり焼いたり食べられます！



行事予定

《9月》

- 25日（日）市民運動会に参加
- 26日（月）避難訓練

《10月》

- 1日（土）ふれあいわくわくカーニバル
- 14日（金）ボランティア祭りに参加
- 26日（水）避難訓練

編集後記

まだまだ暑い日が続きますが秋の風を感じるようになってきました。子ども達の体も運動の秋になつたのか、楽しそうに走り回り、玉を投げたり、跳び箱を跳んだりし体を動かしています。そんな皆を待っているのがふれあいわくわくカーニバル運動会です。