

2015 平成27年

10

第91号



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。10月の空気はひんやりとして、心にすがすがしい刺激を与えてくれます。雲ひとつない秋晴れの朝、この冷たさに触れると、「あ～気持ちいい!」と思いませんか? スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……。秋は過ごしやすい気候なので、色々なことにチャレンジできますね。そして、食欲の秋! 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜをひきにくい体づくりをしましょう。

今月もたくさんの方のご来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。  
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- \*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後、親子で手遊びや体操などを行っています。
- \*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- \*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

テラピー&エクササイズ・食育講座を開催しました  
9月15日(火)



音楽に合わせてお子さんと一緒に青竹でステップを踏んだり、ストレッチで体をリラックスさせたりして過ごしました。また、乳幼児期の食生活がとても大切なことも教えていただくことができました。最後はおかあさん一人ひとりに肩こりや頭痛等、悩みを聞いて指導していただき、日頃の育児のストレスも発散できたのではないのでしょうか。



旬のものを食べましょう！

さつまいもは今は旬！食物繊維とビタミンCが豊富です。さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、ゆでても煮ても有効です。今月は旬のさつまいもを使ってのレシピを紹介します。

・・・いもねぎ(さつまいもと葉ねぎの煮物)・・・

♥材料4人分      葉ねぎ・・・2束      さつまいも・・・2個      サラダ油・・・小さじ1  
だし汁1c・しょうゆ大1・酒小2・みりん小2・砂糖大1・・・A

♥作り方  
①さつまいもはひと口大に切り、水にさらす。葉ねぎは斜め切りにする。  
②鍋に油を熱し、さつまいもを入れて軽く炒める。  
③Aを入れてふたをし、弱火で煮含める。  
④③の煮汁がなくなったら葉ねぎを入れ、ふたをしてさっと煮る。



(レシピはあいあいホールに置いてありますので、ぜひ作ってみてください。)

※旬のさつまいもの甘みで、ねぎの苦手なお子さんにも食べやすい一品です。



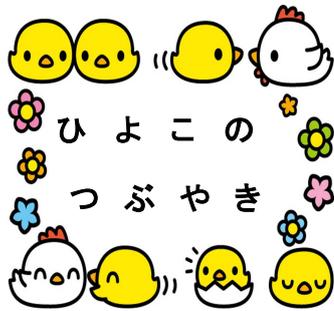
♡わらべうたであそぼう♡

♪いもむし      ごーろごろ      ひょうたん      ぽっくりこ

※あかちゃんを抱っこして、ひざの上でゴロゴロ体を左右に揺らしてあげましょう。次は、抱き上げて揺らしてあげましょう。

※幼児になると・・・

お友だちの肩を持って連なって歌いながら進んだりする遊びもできますよ。



# 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

## ★ 目によい栄養 A B C ★

\*ビタミン A 目の粘膜を強くする



(にんじん/ほうれんそう/かぼちゃ等の緑黄色野菜)

\*ビタミン B群 目の神経の働きを助ける

B1： 豚肉 サバ 玄米 レンコン

B2： レバー 納豆 たまご のり

\*ビタミン C 目の健康を保つ



(柿/小松菜/ブロッコリー/じゃがいも/さつまいも

大根等)



## 秋かぜに注意！

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら、衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



10月の日曜開館は、11日です。

体を動かして、遊びましょう。

