

2018 平成30年

10

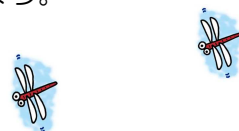
第127号



夏の暑さも一気におさまって、秋らしくなってきました。外はさわやかな秋の風が吹き、お散歩など体を動かすにはよい季節です。秋といえば…スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！秋は過ごしやすい気候なので、色々なことにチャレンジしたくなりますね。

外に出てたっぷりと体を動かすとご飯がおいしく食べられたり、しっかり睡眠がとれたり、生活のリズムも整いやすくなります。健康に気をつけて元気に活動しましょう。

今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。



*プレイルームでは、2ヶ月から就学前の親子が遊べます。

*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

親子でフラワーアレンジメント教室を開催しました！ 9月6日（木）



敬老の日のプレゼントにプリザーブドフラワーをアレンジして写真立てを作りました。同じ素材を使っただけですが、飾り方ひとつでそれぞれ違った印象に仕上がりました。今回は、15組の親子が参加してくれました。おじいちゃん、おばあちゃんにいいプレゼントになったことでしょうね。



おいもいろいろ

じゃがいも、さといも、やまいも、さつまいも…。おいもにはたくさんの種類があります。おいもの根にたっぷり蓄えられた栄養の主成分は「でんぷん」です。でんぷんは体の中で分解されてブドウ糖になり、エネルギー源になります。でんぷんにはいも類のビタミンCを熱から守る効果もあります。食物繊維も多いので旬のこの時期においしくいただきたいですね。



10月13日はさつまいもの日です！

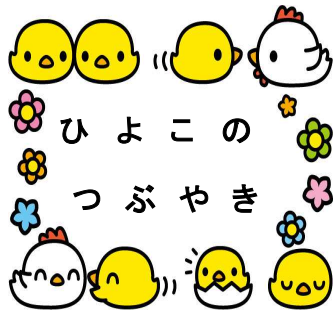
江戸時代、京都にやきいも屋さんが登場したそうです。

そのやきいも屋さんの看板には「八里半」と書かれていたそうです。当時、さつまいもは蒸して食されていたようなのですが、「栗（九里）にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名付けられたそうです。

それからやきいもは江戸に伝わり、京都と同じように「八里半」と看板を掲げていたのですが、江戸のあるやきいも屋さんが「十三里」と名付けたところ、「栗（九里）よりうまい十三里」という洒落が江戸っ子にウケて評判になり、大ヒットしたそうです。それから「さつまいも = 十三里」となったそうです。

また、当時美味しいさつまいもの産地として知られていた川越が江戸から十三里（約5.2km）のところにあるため「十三里」と呼ばれるようになったという説もあるそうです。

さつまいもを「十三里」と呼ぶことから、旬にあたる10月13日が「さつまいもの日」と定められました。



うんちは健康のバロメーター

腸は栄養素や水分を吸収し、食べ物を送る働きをします。

食べ物を送る力が弱いと便は腸内に長く留まり、水分が減りすぎてかたくなります。反対に腸の動きが異常に活発になったり、ウイルス・細菌などにより、水分をうまく吸収できなかつたりすると、水分量の多いやわらかい便になります。

便秘の時には「水分をしっかり取ること」、「体を動かすこと」、「繊維の多い食物を食べること」。下痢の時には「水分をしっかり取って脱水の予防をすること」が大切です。

いつもと変わった様子はありませんか？うんちの後には便の状態や量を見てあげてくださいね。



空気の乾燥を防ぎましょう！

かぜウイルスは低温低湿度が大好き。室温を18～20度にして十分に加湿をしましょう。

ウイルスは湿度が高いと死んでしまうのですが、乾燥していると、長時間空気中で生きています。

部屋の空気は時々入れ換えて湿度を60%くらいに保つようにしましょう。

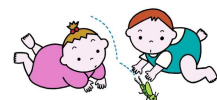


♡わらべうたであそぼう♡

♪きーりすちゃん こどもに とられて あほらしちゃん

※「きーりす」→「きりぎりす」

・子どもを抱いて歩きながら「ちゃん」で軽くかかとを上げてリズムをとりながらうたいます。「ちゃん」で子どものほっぺたをつついてあげてもいいですね。



10月の日曜開館は、14日です。