



美濃市地域子育て支援センター

ひよこくらぶ

牧谷保育園

37-2002



山々が赤や黄色に染まり始め、秋の深まりを感じる今日この頃です。朝夕と日中との寒暖差も激しく体調が崩れやすいので、十分気を付けてください。今月もいろいろな企画を用意していますのでご参加ください。今後もしばらくは、予約制で行いますのでよろしく願いいたします。

なお、今月は年間計画とは違う行事になったり、日にちも変更していますので、お間違えの無いようお願いいたします。



11月の予定



6日(金) 親子アロマ [時間] 10:00~11:30 [場所] 子育て支援棟
佐藤麻衣先生に指導していただき、空気清浄の効果のある植物を使ってクリスマスワッグを作ります。マスクプレーも作ります。



11日(水) 新聞紙あそび [時間] 10:00~11:30 [場所] 子育て支援棟
親子で新聞紙を折ったり、やぶいたり、作ったり・・・みんなで楽しく遊びましょう。

19日(木) スキンシップたいむ [時間] 10:00~11:30 [場所] 子育て支援棟
栗山和美先生(栗山ママ)とスキンシップの不思議とステキを感じましょう。
今回のテーマ「親子のつながり」親子ヨガ「不調時のママができるセルフケア」動きやすい服装でお願いします。

27日(金) クリスマスの飾りを作ろう [時間] 10:00~11:30 [場所] 子育て支援棟
みんなで飾りを作って大きなツリーに飾りましょう。



～バランスボール～
みんなステキなえがお
です(*^^*)



かっこいいでしょ！



～エアロビクス～
いい汗をかいてスッキ
リしました♪





親子アロマのご案内

佐藤麻衣先生にクリスマススワッグを教えてください。クリスマススワッグとは昔は魔除け、風邪予防などのため、玄関やリビングに飾ったそうです。空気清浄の効果のある植物を使って作ります。

[時間] 10:00~11:30

[材料費] 400円

スキンシップたいむ

栗山ママと一緒にお子さんとのスキンシップたいむを楽しみましょう。お子さんだけではなく、おかあさんの体についての質問もできますよ。

[時間] 10:00~11:30

[場所] 子育て支援棟

<お願い>すべての行事は先着10名までですので、ご予約をお願いします。また、平日のお越しの際も事前の予約が必要ですので、よろしくお願いいたします。(予約時間: 10:00~15:00 ☎37-2002)

冬の運動と食事

寒い季節だからこそ元気な体をつくりたい!

*子どもの健康をつくる3つの要素・・・運動・栄養(食事)・休養(睡眠)の3要素のバランスが、うまく保たれていること。「空腹は最良のクック」と言いますが、おなかがいっぱいじゃなければ食欲はわかず、どんなごちそうもおいしく感じられません。また、体を動かさなければ、疲れていないのでなかなか眠くならないし、ぐっすりとは眠れません。一方、運動に見合った食事や休憩をとらなければ、体調を崩したり、集中力を維持できずにケガをしやすくなります。この3要素は互いに影響し合う三位一体のもの。これは季節や子どもの年齢に関係なく、健康な体づくりのキーポイントです。中でも食事はすべての土台となっています。食事について特に気を配りたいのが次の2点です。

◎朝食を含め、3食きちんと食べる。

◎穀類(主食)・肉や魚類(主菜)・野菜類(副菜)をバランスよく食べる。

・朝食は体だけではなく、脳への栄養補給も担っています。朝食を抜かず、きちんと3食とる習慣を身につけましょう。

*子どもの体温は変化しやすい。冬こそ体を動かせる工夫を!

子どもの体温は、新陳代謝が活発なため大人より高めですが、何もしないと体温が下がりやすいのも特徴です。天候にもよりますが、冬こそ外遊びを積極的にさせ、体を温めましょう。

*冬に負けない体をつくる食事

寒い季節の食事は温かいことと、体を温める食材が入っていることがポイントです。にんじん・ごぼう・ほうれん草・白菜などの冬の旬の野菜は、血行をよくするビタミンEや抗ストレス作用をもつビタミンCを多く含みます。また、にんじんやブロッコリーは、免疫力を強化するビタミンAが豊富です。ニラは漢方で体を温める食品の代表格です。

体を温めるメニュー

- ・カレー ・ポトフ ・筑前煮
- ・魚介とチンゲン菜のクリーム煮

風邪をひきにくくするメニュー

- ・小松菜とにんじんの胡麻和え
- ・魚と野菜のグラタン

<文献>

「いただきます
ごちそうさま」メイト刊