



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お願いたします。

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にお願いします。



今月の予定



**5日(金) 大型絵本** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~11:30

先月ご紹介した絵本やその他大型絵本などの新刊も入りましたので、みんなで読み聞かせをしましょう。いろいろな絵本に触れて“読書の秋”を楽しみましょう。先着10名です。

**10日(水) 英語であそぼ** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~11:30

ペッピーキッズの先生に来ていただき、“英語であそぼ”を行います。英語に触れながら楽しく遊みましょう。先着10名です。

**17日(水) 体育遊び** [場所]園庭 [時間]10:00~11:30

アクティジャパンの関谷先生に来ていただき、親子で体育遊びを楽しみましょう。それぞれの年齢に合わせてお家でも楽しめる遊びを教えてください！先着10名です。

**29日(月) 親子アロマ** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~11:30

佐藤麻衣先生に来ていただき「親子アロマ」を行います。今回は「バスボム」「クリスマス用飾り」を作りましょう。『香育』のお話を聞きながら楽しく過ごしましょう。材料費は500円です。(1,000円のところ園が半額負担)先着7名です。

上記の行事予約は11月1日(月)からです。

予約時間(10時~14時迄)



**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、おなかがすいてい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。「いただきますごちそうさま」より