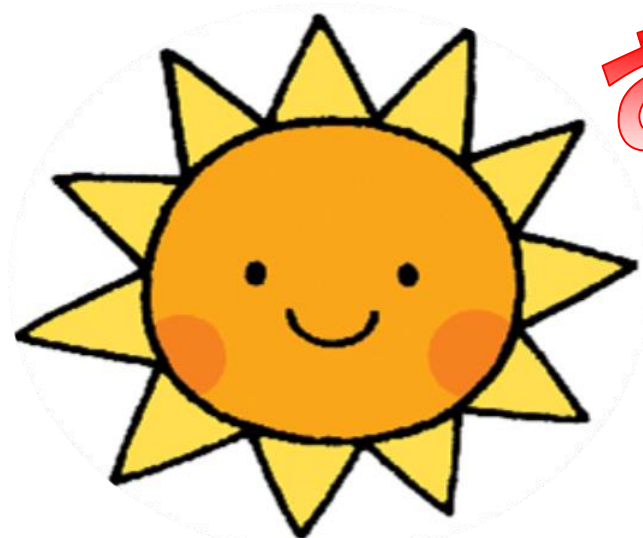




おひさまひろば

三種町子育て支援センター
TEL 74-7760
FAX 74-7759
豊岡金田字森沢1-2
令和 8年10月号

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、収穫の秋、芸術の秋…楽しみの多い季節がやってきました。お子様と一緒に充実した時間を過ごしたいものです。
衣替えの10月。朝晩は肌寒くても、昼間は汗ばむことがあります。
涼しくなるとつい厚着をさせがちですが、子どもは新陳代謝が活発なので、なるべく薄着をする習慣をつけるようにしましょう。



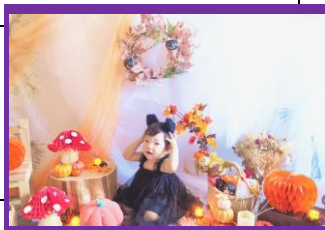
10月の予定



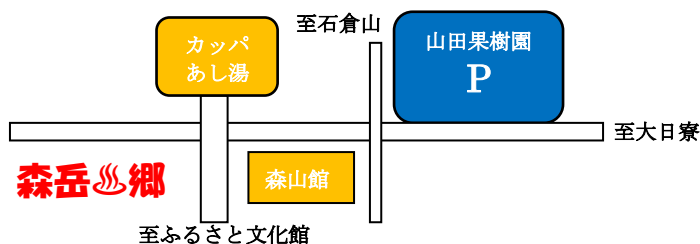
ひろばに参加したい方は、
センターに電話で
申し込んでください。

※都合により変更となる場合もあります。

日 時	場 所	内 容
2日(金) 10:00~11:30	NODEN アリーナ 格技場(能代市)	能代山本地区 支援センター合同交流会〜ミニ運動会〜 能代山本地区の子育て親子と一緒に交流します。 ※内履き&水分補給の飲み物を準備願います。
8日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「すくすく発育測定」 発育測定をしてお子様の成長を確認しましょう。 その後は、子育て仲間とゆっくりお話ししましょう。
16日(金) 9:50~11:30	子育て支援センター	「おひるねアート・おすわりアート撮影会♪」 講師:おひるねあーと認定講師 たかはし みき 氏 ハロウィンをテーマにした撮影会です。 お子様のかわいい一瞬を残しませんか?
22日(木) 9:50~11:30	子育て支援センター 和室	「おさがり交換してみましょう」 着なくなった服や靴、使わなくなった玩具などを持ち寄って 交換しましょう。品物が無くて大丈夫ですよ。
29日(木) 9:50~11:30	山田果樹園 (森岳字木戸沢)	おでかけひろば「りんご狩り&さつまいも掘り」 体験料:大人ひとり700円(おみやげ含む) りんご狩りとさつまいも掘りもします。手袋(軍手等)お持ちください。 紫外線対策と水分補給の準備願います。☔:「みっしゅ」で遊びます。



かわいいね!やさしいね!がんばってるね!!
子どもは かけた言葉のとおりに育ちます。



保育園開放日のお知らせ

保育園のお友だちと、楽しく交流しましょう。♥開放時間は10時~11時までです。

三種たつこの保育園 (0185-85-3670)

9日(金)『先生!絵本読んで!』絵本に親しんでみましょう!」

琴丘保育園 (0185-87-3303)

13日(火)「Trick or Treat ランタンをつくりましょう♪」

山本保育園 (0185-83-2247)

20日(火)「見て!触れて!つくって!秋を楽しもう♪」

※申込みは、山本・琴丘保育園は2日前、三種たつこの保育園は前日までです。



おひさまルーム・園開放を利用
する際は、大人も子どももお飲
み物をご持参ください。

すくすくアドバイス

10月10日は
目の愛護デー
目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜 など

ビタミンAが不足すると…

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

体内時計と生活リズム

毎日を快適に過ごすには、生活リズムを整える事が一番です。生活リズムは、赤ちゃんから5、6歳頃に完成するといわれています。子どもが遊び回って疲れていても、一晩寝れば体力が回復するのは、生活リズムが整っているからだといわれます。心身の健康の為に「体内時計」がしっかりしていることが大切なのです。秋の夜長、ご家庭でも生活リズムを見直して、健康に過ごせるようにしましょう。

「夜泣きについて」

赤ちゃんの夜泣きに、困っているママはいませんか?一般的に生後半年~1歳半の間に多いといわれていますが、2歳頃までには治まります。夜泣きの原因は睡眠リズムや発達の過程にあるそうですが、お布団に入る時間がバラバラだったり、お昼寝の時間が整っていなかったりすると「夜泣き」に繋がるようです。

「夜泣き改善策」

1. 毎日同じ方法で寝かしつけ、寝る前の合図を作って体で覚えてもらう。
2. 優しく子守唄を歌ったり、オルゴールなどの心の落ち着く音楽を聞かせたりする。
3. 別の部屋に連れて行き(外気に触れる)小さな気分転換をさせる。

「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味
甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

体が危険を感じる味
酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

発達と共に体が欲する味
塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。