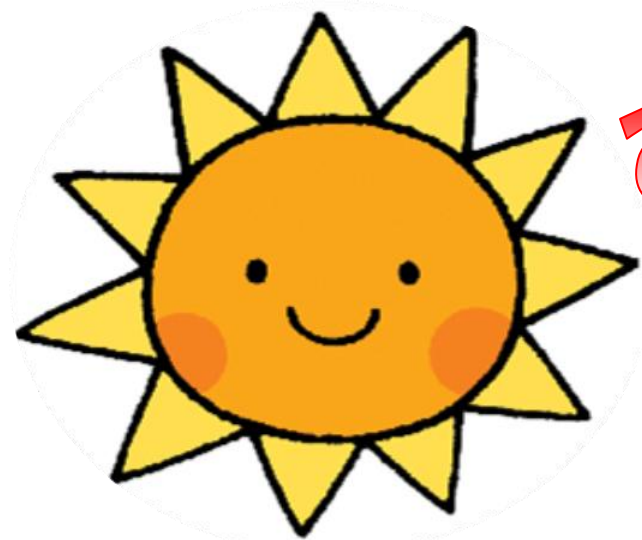




# おひさまひろば

三種町子育て支援センター  
TEL74-7760  
FAX74-7759  
豊岡金田字森沢1-2  
令和 8年 11月号

落ち葉の季節となりました。11月は祝日もあり、絶好の行楽シーズンですね。体調に気を配りながら晩秋を楽しみましょう。そして、風邪予防にはビタミンを多く含む旬の野菜などが効果的です。「早寝早起き、朝ごはん」の生活リズムを大切に、健康な体と心を育てましょう。

また、この時期はつい厚着になってしまいがちですが、子どもは汗っかきです。子どもの様子をみて衣服の調節をしてあげてくださいね。

## 11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。

| 日時                      | 場所                    | 内容                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月5日(木)<br>9:50~11:30  | 子育て支援センター<br>みっしゅ(和室) | <b>JA食農体験教室「体にやさしい蒸しパン作り」</b><br>講師：北林 綾子 氏 (JA秋田やまもと)<br>季節の食材を使った蒸しパンを作ります。試食もして楽しい時間を過ごしましょう。<br>※エプロン・三角巾・おてふき・子ども用食具をご持参ください。 |
| 11月11日(水)<br>9:30~11:30 | 子育て支援センター             | <b>「すくすく発育測定／栄養士さんとお話ししよう」</b><br>発育測定をして、ゆったりと子育て仲間とお話ししましょう。<br>当日は管理栄養士もおります。お子さんの食事や栄養のことなど、日頃から気になることを聞いてみませんか？               |
| 11月19日(木)<br>9:50~11:30 | 山本地域拠点センター<br>(講堂)    | <b>「楽しいね」リトミックの世界</b><br>講師：工藤 絵里奈 氏 (erina 音楽教室)<br>音楽に合わせて体を動かしたり、親子で触れ合ったりして楽しみましょう。                                            |
| 11月26日(木)<br>9:50~11:30 | 子育て支援センター<br>みっしゅ(和室) | <b>「クリスマスフォト撮影会☆」</b><br>講師：檜森 日登美 氏 (アトリエ&おうちスタジオ chou chou)<br>かわいいお子さんの姿を写真に残しませんか？                                             |

※都合により変更となる場合もあります。

## 子育て四訓

乳児はしっかり肌を離すな  
幼児は肌を離せ 手を離すな  
少年期は手を離せ 目を離すな  
青年は目を離せ 心を離すな

アメリカインディアンの教え より



## 七五三のお祝い

11月15日は七五三。  
女の子は3歳と7歳、男の子は5歳に無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事です。ここで登場する千歳飴は、「健康で長生きできますように」と願いを込めて細く長く、縁起のよい紅白のセットになっています。

## 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。

三種たつのご保育園 0185-85-3670

6日(金)「手作り楽器を鳴らして遊びましょう！」

琴丘保育園 0185-87-3303

10日(火)「秋色でファーストアートを楽しもう!!」

山本保育園 0185-83-2247

17日(火)「楽器に触れて遊んでみよう♪」

申込みは、三種たつのご保育園は前日、  
山本・琴丘保育園は2日前までです。



0・1・2歳児

これってどっち？

## 手づかみ食べとあそび食べ

生後9か月前後～1歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい、「あそび食べ」と言いたくなりますが、発達のとても大事なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かわりのポイントを知っておきましょう。



### 手づかみ食べのサイン

口に入れた物を取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。



まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな？」などの声をかけましょう。



### あそび食べのサイン

わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。



「おなかいっぱいかな？ ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける

## 背すじぴん!で元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

