



10月 あさかぜ保育園 子育て支援センターだより

*10月のイベント受付
9月20日(水) 14:00~

*11月のイベント受付
10月19日(木) 14:00~

社会福祉法人創造
あさかぜ保育園内地域子育て支援センター

三原市沼田東町片島249-3
TEL 60-9288

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3 てがた・あしがた deco	4 	5	6 	7
9 スポーツの日	10 ベビーマッサージ & ハンドマッサージ	11	12	13	14
16	17 	18	19 イベント受付 お~ちゃるさんとあそぼう!	20	21
23	24 	25	26	27 えいごであそぼう!	28 
30	31 音であそぼう! ~ふれあいミュージックケア~				

園庭・室内開放について
園庭開放) 9:30~11:30
15:00~16:00
室内開放) 15:00~16:00

※園の行事などの都合により、開放していない日もありますので予め、ご了承下さい。

◎イベントは 10:00~11:00 です。記入していただく書類もありますので 10 分前にはお越しください。参加人数により、2 部制 11:00~12:00 にご案内する場合があります。

◎イベント時は親子共に水分の補給の出来る物をお持ちください。

「ベビーマッサージ & ママハンドマッサージ」

尾道で活躍されている“ベビー & ママ hahaco”の前先生をお招きし、お家でもできるベビーマッサージを教えてください。ママもハンドマッサージをしてもらって癒されましょう。心配事を相談できますよ!

「てがた・あしがた deco」

尾道で活躍されている“ベビー & ママ hahaco”の前先生をお招きして子どもさんのてがたやあしがたを使って可愛い作品を作ってもらいましょう。

「お~ちゃるさんとあそぼう！」
(0歳児~)

お~ちゃるさんと一緒に親子でストレッチ!! 心も身体もしっかりほぐしましょう! 笑顔いっぱい親子ストレッチです♪
※準備物はありません。

「えいごであそぼう！」

Kouiti 先生と一緒に身近な英語に触れてあそびましょう!!
子どもも大人も楽しめる英語であそびましょう!
今月は「ハロウィン」で遊びます!!

「音であそぼう！」
遊ぶのが楽しくなる!
ふれあい遊び♡
~ミュージックケア~

ミュージックケアの坂井美帆先生をお招きして、心地よい音やリズムに合わせて遊びます! 親子で触れ合いながら笑顔いっぱい楽しく身体を動かしましょう!

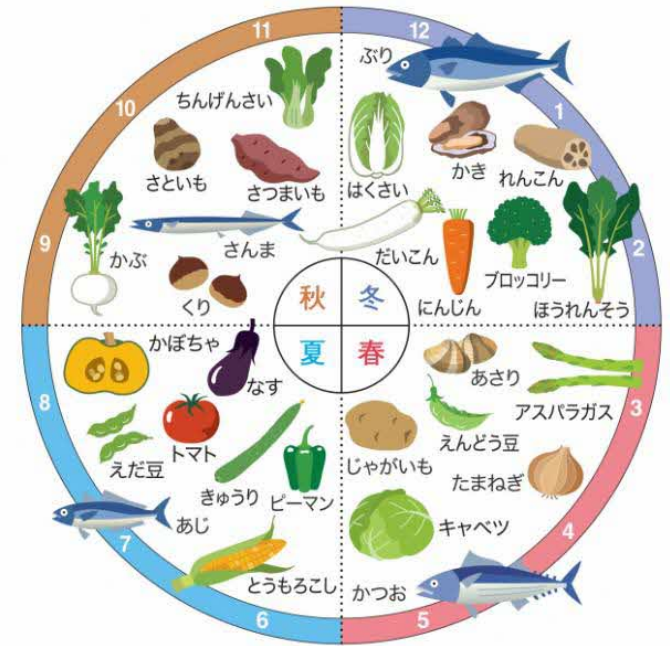
食欲の秋ですね！秋は美味しい食材がいっぱいです。
ご家庭でも子どもさんと一緒に旬を味わって、季節を感じてくださいね！

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時期です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。



イベントの様子

季節の朝ごはんレシピ

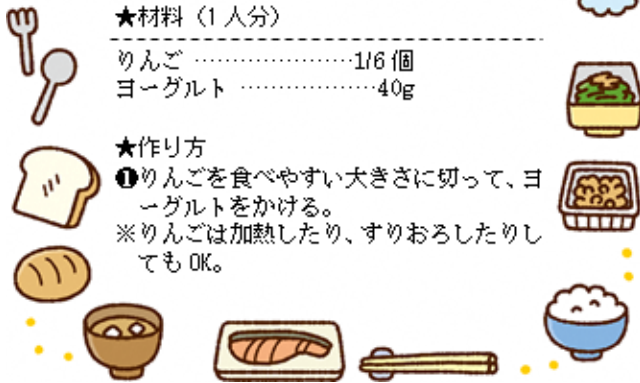
りんごヨーグルト

★材料 (1人分)

りんご1/6個
ヨーグルト40g

★作り方

①りんごを食べやすい大きさに切って、ヨーグルトをかける。
※りんごは加熱したり、すりおろしたりしてもOK。



てがた・あしがた deco

ハロウィンにちなんでパンプキンやおばけを作って頂きました。手形の後には、ベビーマッサージでゆったり過ごします。



えいごであそぼう！

色を英語で言いながら、うちわ作りも楽しみましたよ！



音であそぼう！～ふれあいミュージックケア～
親子でいっぱい触れ合って、いっぱい笑って遊びます！



水あそび・あわあそび

色水やプール、しゃぼん玉にホイップクリーム作り！
気持ちよく遊びました。