



地域子育て支援センター

わんぱくだより 10月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

昔から、秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「実りの秋」など、気候も過ごしやすく、活動的になれるからでしょうか、ウキウキするような名前と呼ばれていますね。

だんだんと日の暮れが早くなり、夜が長くなり、日の出も遅くなります。夜の家族での時間が楽しみですね。どこへ行っても、慣れてしまっていますが、電子音や、まぶしい人工的な光、自然でない化合物の匂い、などを感じます。改めて、五感を働かせて、その刺激を感じとってみましょう。子どもにとってはどうでしょう。

人間が生活していくために、本当に必要なものとは何でしょうか。ふと考えてしまう秋です。



子どもにとって、おやつって？

大人にとっての『おやつ』は、一日の小さな楽しみ、ほっと一息・・・では、子どもにとってのおやつはどうでしょう。体を見ればわかるように、子どもの胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中です。日に3度の食事だけでは必要な栄養素が整いません。

子どものおやつは、お腹にたまる軽い食事ととらえてください。

(旬の野菜のゆでたもの、ミニおにぎりなども良いですね。)

また、多くの水分を必要としていますので
飲み物(麦茶・水・お茶・牛乳など)を添えましょう。

毎日同じくらいの時間に、1～2歳未満、午前と午後に1回ずつ
2歳以上は、午後1回が目安になります。
(お子さんの状態に合わせて)



10月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
2 保育園で あそぼう	3 すくすく	4 交流日 全サークル対象 予約なし	5 保育園で あそぼう	6 室内開放
9 スポーツの日	10 ちびむく	11 むくむく	12 子育て相談日 すくすく	13 母親教室 ちびむく対象 運動会ごっこ 予約あり
16 観劇 「赤ずきんちゃん」 オフィスやまいも すくすく対象 予約あり	17 すくすく	18 交流日 全サークル対象 予約なし	19 子育て相談日 ちびむく 保健師来訪	20 母親教室 すくすく むくむく対象 運動会ごっこ 予約あり
23 保育園で あそぼう	24 園外活動 芋掘り 全サークル対象 予約あり	25 むくむく	26 子育て相談日 むくむく	27 ちびむく
30 お話し会 ちびむく・むくむく 対象 予約あり	31 芋掘り予備日 (24日に行えれ ば、保育園であそぼ うにします)			

☆ 芋掘りの都合で、ちびむくのサークルが変則的になっています。

10月21日(土)は、「みんなでわんぱくルーム」の日です。9:30~11:30を予定しています。登録しているお子さんと保護者の方対象です。
いつものわんぱくを、土曜日に体験してみませんか？

すくすく 令和元年4月生まれ~令和3年3月生まれ

むくむく 令和3年4月生まれ~令和4年3月生まれ

ちびむく 令和4年4月生まれ~現在

妊娠されている方で、子どもの様子をじかに感じたいという方も受け入れています。ご連絡ください。

