



NO170 鷹栖町子育て支援センター

# 10 がつごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115

10月

月	火	水	木	金	土
7 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	8 はいはい広場 9:30~12:00	9 みんなで あそぼう 9:30~12:00	10 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	11 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	12 土曜解放 うどんを作ろう! 9:30~12:00
14 お休み スポーツの日	15 はいはい広場 9:30~12:00	16 みんなで あそぼう 9:30~12:00	17 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	18 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	19
21 みんなであそぼう ※お誕生会 9:30~ 12:00 自由にあそ ぼう 13:00~16:00	22 はいはい広場 9:30~12:00	23 みんなで あそぼう 9:30~12:00	24 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	25 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	26
28 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	29 はいはい広場 9:30~12:00	30 みんなで あそぼう 9:30~12:00	31 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	11月1日 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	2
4 お休み 振替休日	5 はいはい広場 9:30~12:00	6 みんなで あそぼう 9:30~12:00	7 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	8 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	9

☆10月11日（金）10:30~移動図書館の日です。

## 10月12日（土） 土曜解放 うどんを作ろう！

大きいお兄ちゃんお姉ちゃん、おじいちゃんおばあちゃん、みんなで一緒にうどん作りをしませんか。手作りの楽しさ、できたてのおいしさ、一緒に食べる喜びをみんなで体験して楽しみましょう♪ 普段なかなか来れない方もぜひどうぞ。皆さんお待ちしております！

【時 間】 9:30~12:00

【参加費】 大人300円 子ども100円（3歳以上）

【申し込み】 10月10日（木）まで（お電話でも大丈夫です）

【定 員】 10組程度

【持ち物】 エプロン 三角巾 おしぼり お茶等

（食器、箸、フォーク、スプーンはぽこにあります。）



9/5 収穫体験&ほくほくパーティー  
自分で収穫したお野菜はとーっても美味しかったね！

9/13 クッキング♪ たくさん遊んだ後にママ達がつ  
作った美味しいごはんいっぱい食べたね(^^)



# 保健師です

保健師 畠山

## 10月15日は 世界手洗いの日

みなさんは10月10日の目の愛護デーは知っているかもしれませんが、15日は世界手洗いの日です。子どもたちに正しい手洗いを広め、自分の身体を病気から守ることができるようにすることをめざし、世界でさまざまな取り組みが行われています。

これからの時期はインフルエンザや胃腸炎などの時期ですので、正しい手洗いを心がけましょう。

また、手洗いのタイミングとしては外から家に帰った時、トイレの後、咳やくしゃみをした後、食事の前などです。お子さんと一緒に実践してみましょう。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ★🎃★🎃 栄養のおはなし 🎃★🎃

管理栄養士 佐野

### 一口で何回嚙んでいますか？

お子さんに「よく嚙んで」と声かけすることも多いと思いますが、果たして私たち大人はちゃんと嚙めているのでしょうか？忙しいと急いで食事をとることも多く、よく嚙んでゆっくりと食べるのは私たち大人でもなかなかできませんよね。咀嚼回数の目安として、一口30回と聞いたことがある方も多いと思いますが、実際に食事をする時、無意識に約30回も咀嚼できている方は少ないと思います。

「嚙む」ことは、単に食べ物を細かくするだけでなく、味覚や脳の発達を促したり、肥満の予防になるなど体にとって良い効果があることが知られています。食事の時間が短かったり、柔らかいものが中心の食事だと嚙む回数は少なくなってしまいます。ごぼうやたけのこ、れんこんなど咀嚼を促すような食材を取り入れるほか、飲み物で流し込むのがクセにならないよう、水分は口の中の食べ物をよく嚙んで飲み込んだ後にとるよう意識してみましょう。



## 9/19 みんなで宮前公園へ！！ 気持ちのいい秋晴れ！と一っつも楽しかったね(^~)



## 9/24 センサーバッグ作り♪たくさんにもゆもにゆして遊んでね！

