

令和4年度

いちい子育て支援センター  
～繋がるおたより～

10月号



秋晴れの下で心地良い風に吹かれ、お外時間が過ごしやすい季節となりました。

お子さん達は、お外に行くときどのような楽しみ方をされますか。目にするものを拾ったり触ったりして夢中になったり、突然走って行ったり…ベビーカーや抱っこで、親御さんと同じ景色を見て声をかけてもらっているお子さんもおられるのでは。お子さん、親御さんそれぞれの秋の楽しみ方があると思います。秋ならではの楽しい・美味しいがたくさん詰まった子育て時間を過ごせるといいですね。

いちい子育て支援センターでも、秋を楽しんでいただけるようなあそびや環境づくりに努めています。よかったら、あそびにいらしてくださいね。

みんなで『秋』を楽しもう！

秋は、収穫がいっぱい！

どんぐりやまつぼっくり、落ち葉…つい拾いたくなりますよね。

拾った後はどうしよう。そんな時は、こんな風に飾ってみませんか～



《どんぐりの保管方法》

どんぐりから虫が出てくることがあるので、保管される場合は…煮沸や冷凍がおススメです

センターでは、お芋ほりごっこができるよ！



今月のピックアップコーナー  
★10月31日はハロウィン★



おうちでハロウィンを楽しんじゃおう！

《レシピ》

- ゼラチン又は寒天で、オレンジジュースを固める
- 市販のお菓子をトッピングする

★ハロウィンスイーツの  
できあがり★



100均グッズで、お部屋をかわいく飾ろう！



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～

☆気軽に何でもお聞かせください☆

☆保健師による保健コーナー☆

10月8日は

〇〇には何が  
入るかな？

ヒント 強い〇〇に  
必要なものは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくるができます。天気のいい日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください