

子育て 支援センター



令和2年8月20日発行

しらおか虹保育園内

子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1

TEL 31-7750

FAX 31-7751



9月になりましたが、もうしばらくは残暑が続きそうですね。これからの季節、朝夕冷え込んできて日中との温度差が激しくなり、夏の疲れも出て体調を崩しやすいです。早寝・早起き・健康的な食事を心掛けましょう！生活リズムが崩れると、便秘になったり情緒不安定になる子もいます。お子さんの様子を、いつもより注意して見守ってあげてくださいね。

お米を食べよう！！

お米には、でんぷん、たんぱく質、ビタミン、脂肪、など体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。おにぎりにしたり混ぜご飯にしたりと、少し工夫を加えることで食が細い子もご飯を食べやすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しくいただきましょう♪



～食欲の秋～

お鍋や炊き込みご飯、茶碗蒸しに欠かせない「きのこ」。きのこを食べることで、免疫力が高まり便秘を予防することができます。また、お肌がツルツルになり、体のむくみを解消してくれる効果があるのです！
「はぎ・すすき・ききょう・なでしこ・くず・ふじばかま・おみなえし」
これらは「秋の七草」です。春の七草のように食べられる植物ばかりではありませんが、お散歩に出かけてぜひ探してみてくださいね♪

**お知らせ：入館時には検温をさせていただきます。
また、ご利用にあたってはマスク着用(2歳未満を除く)を必ずお願いします。
新型コロナウイルス感染拡大予防のため、事業に変更が出る場合があります。
詳細につきましてはお問い合わせください。**

親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

◇ママたちのおしゃべりタイム◇

日時：9月4日（金）

午前10時30分～11時10分

対象：市内在住の乳幼児(未就園)と
保護者4組（8名まで）

お子さんのことや、市内の保育園・幼稚園情報、習い事などetc、楽しくママたちとおしゃべりしませんか？

◇保育園見学◇

日時：9月16日（水）

午前10時30分～11時

対象：市内在住の乳幼児(未就園)と
保護者4組（8名まで）

しらおか虹保育園内を案内します。「保育園でどんなところ？」「みんな毎日どんな風に遊んでいるの？」などの疑問にお答えします。



ぷち・ルンルン

～ママ友を作しましょう！～

日時：9月15日（火）

午前10時30分～12時の都合の良い時間にお越しください

内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作り

対象：市内在住の6～12か月の乳児(未就園)と保護者

密集を避けるためお待ちいただく場合があります。

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください



《昨年の様子です》