

ひよこだより



猛暑、酷暑、炎暑、厳暑、極暑…。色々暑い夏を表す言葉はたくさんありますが、今年は本当に経験したことのない暑い夏でした。でも、少しずつですが秋は近づいています。9月24日は仲秋の名月です。一番お月様がきれいに見える頃です。親子でススキをとってきて飾り、お団子や里芋などのお供えをしてお月見をしてみてはどうですか？

日本には四季折々の行事があります。それを親子で楽しむことはとても大切なことだと思います。たまにはゆっくり夜空を見上げて、去りゆく夏と訪れる秋の空気に心を癒されてみるのもいいのではないのでしょうか。『14ひきのおつきみ』の絵本を読んでお団子作り、お父さんは月見酒などもいいですね。



場 所：小代子育て・子育て支援センター
時 間：10時～12時頃まで

日	月	火	水	木	金	土
			小代地域局を9時20分に出発します。現地解散です。 8/28までに申し込みして下さい			1
2	3	4 	5 消防署見学・ミニ講座 場所：美方広域消防本部	6 	7 千ク千クの会	8
9	10 9/7までに 材料代と一緒に 申し込み必要	11	12 ペタペタアート①	13 9/7までに 材料代と一緒に 申し込み必要	14 ママとクッキング② 場所：保健センター ◆初めてのお弁当作り	15
16 小代スポーツ フェスタ	17 敬老の日	18	19 小代ドーム前に 9時50分集合	20 ペタペタアート②	21 子どもが食べやすいように 工夫したお弁当作りです 講師：岡田栄養士	22
23 秋分の日 30	24 振替休日 仲秋の名月 	25 	26 こども園と交流会 場所：小代ドーム 車は小代ドーム裏に駐 車してください	27 	28 千ク千クの会	29

活動名	持ち物など
消防署見学	簡単な応急処置の方法のミニ講座と緊急車両や施設内の見学 持ち物：お茶等
ペタペタアート	手形・足形でかわいいアートを作ります。 持ち物：材料代：200円、タオル・お茶など
ママとクッキング	調理した物をお弁当箱（親子で一つ）に詰めて頂きます 持ち物：材料代：300円、お米1合、エプロン、三角巾、お茶、お弁当箱
こども園との交流会	こども園の子ども達と運動会ごっこで交流をします。動ける服装で参加



毎日の子育てが楽しく笑顔で過ごせるように簡単なアドバイスを紹介します。

❖よい生活習慣は子どもに贈る最初のプレゼント❖

ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう

今月は食事についてです

「たのしくたべる」ことは、エネルギーの源となり、体を成長させるだけではなく、おなかとともに心も満たしてくれます。



楽しく食事を

家族で会話をしながら楽しく食事をするのは大切です。料理がよりおいしく感じられ、味覚が広がり、満腹感を得られるとともに、食事のマナーも身に付けることができます。そして、食べるのが楽しいと実感でき、家族のつながりを深め、子どもの心を安定させます。

規則正しい排便を

「快食・快眠・快便」という言葉があるように、規則正しい排便は、おいしく食べることや健康の維持につながります。特に、朝の排便は体がすっきりして、気持ちよく1日がスタートできます。

食事の後は
歯みがきを
忘れずに！



はじめの一步

- 朝食に、もう1品、加えてみよう
- 家族そろって食事をする日を決めてみよう



こんなことも・・・

- テレビを消して家族で会話を楽しみながら食事をしましょう
- ゆっくりとよくかんで食べましょう
- 食事の準備や後片付けは、家族でいっしょにしましょう

*この資料は子どもの生活習慣づくり行動指標策定委員会・プロジェクトチーム検討会議が作成された【ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう】のリーフレットを参考にしています。引き続き少しずつ紹介していきます。

スイーツ☆
チクチクの会

代表:本上啓子
岡 菜摘



ママのショルダーバック作り

簡単にできるショルダーバックです。好きな布で作りましょう！

日程:9月7日(金)・28日(金)10時~12時

持ち物:布(表用と裏用)110 幅×85 cm・接着芯(布が薄手の場合)・ボタン(直径3 cmぐらいの大きさ)裁縫道具・ミシン(ある人)