

10月 ななは



ななは保育園
子育て支援センター
新発田市三日市857
TEL23-3113

暑さもようやく和らぎ、秋風も爽やかな過ごしやすい季節となりました。歩いたり、走ったりすることが上手になったお子さん達にとって、外遊びやお散歩にぴったりの気持ちのいい時期です。

ななは保育園の支援センターは、お部屋からすぐに園庭に出ることができます。天気の良い日には、お子さんと一緒に外に出て、近くを走る電車を見たり、滑り台や砂場で遊んだりしてみませんか？室内でも、のびのびと遊べるよう、色々なおもちゃを用意してお待ちしています。どうぞ、お気軽に遊びにおいで下さい。

10月の予定

◆10月22日(水)10時30分～11時

発育測定・お誕生会

- ・お誕生会の前後に身長・体重の計測ができます。
- ・お誕生会の最後にみんなで楽しめる“お楽しみ”があります。

◆10月29日(水)10時30分～11時

育児講座

「子育てワンポイント」

育児講座

「子育てワンポイント」

日時：10月29日(水)
10時30分～11時

講師：樋口達也副園長

親子でふれあい遊びを楽しみませんか。絵本の読み聞かせも、予定しています。



食べる量が気になったら…

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、お腹がすぐことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの、炭水化物や果物がおすすです。

逆に、食べすぎが気になる場合は、食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。



もうすぐハロウィーン 作ってあそぼう！

