



なかよしぴよぴよだより



柞田子育て支援センター (0875) 25-5115

過ごしやすい季節になり、すっかり日が暮れるスピードも早くなりましたね。
草むらでは虫のメロディーがたくさん聞こえてきます。この季節ならではの自然を楽しんでほしいと思います。ぜひ支援センターへ遊びに来て、親子で気持ちの良い時間を過ごして下さいね。

なかよし広場 11月の予定 赤ちゃんサロン

月	火	水	木	金
2 戸外遊び	3 文化の日	4 <u>身体測定</u> 赤ちゃんサロン	5 <u>身体測定</u> 大型絵本	6 戸外遊び
9 制作「きのこ」	10 制作「きのこ」	11 赤ちゃんサロン (幼稚園周辺散歩) 10:30~	12 自由遊び	13 戸外遊び
16 ダンシングサンド	17 防災センター見学 (要予約)	18 赤ちゃんサロン	19 お絵描き	20 誕生日会 10:30~
23 振替休日	24 自由遊び	25 電話相談のみ	26 戸外遊びのみ	27 電話相談のみ
30 運動遊び	◆25日、26日、27日は、園行事の為センター使用不可、電話相談や戸外遊びのみとなっています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。			

☆12月の離乳食講座☆

12月2日(水) 10:30~

昨年大好評だったみそ作りを今年もします。11月9日(月)より先着10組で予約開始です。

♪音楽広場 どれみランド♪

12月11日(金) 10:00~

親子でリトミックを楽しみましょう!11月16日(月)より先着20組で予約開始です。

びよびよクラブの予定

10日	リトミック
17日	お休み
24日	運動遊び

なかよし広場ママ友メッセージ No.64

おしらせ

☆クリスマス会☆

12月23日(水) 10:00~

クリスマス会と誕生日会を行います。11月20日(金)より先着35組で予約開始です。

先生やお友達と楽しいひとときを過ごしましょう♪



子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいといわれます。

便秘の原因は?

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- ・全体的に食べる量が少なく、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- ・離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

質のいいうちのおすすめ食材

- 豆類**
 - ・大豆(きな粉)
 - ・ゆで小豆・枝豆(冷凍でOK)
 - ・納豆・おから
- 海藻類**
 - ・青のり・昆布・ひじき
 - ・ワカメ・寒天
- 野菜類**
 - ・カボチャ・ゴボウ
 - ・ダイコン
 - ・キュウリ
- 芋類**
 - ・サツマイモ
 - ・サトイモ
- 果物類**
 - ・ミカン・バナナ
 - ・キウイフルーツ
 - ・リンゴ
- きのこ類**
 - ・エノキ・シメジ
 - ・シイタケ(細かくする)

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。