

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう
セロリ、さつまいも、さといも、きょうなれんこん、ずわいがに、さば、はまち
ゆず、りんご

※葉物野菜が多く収穫される時期です。
ずわいがに漁も解禁されます。

季節のレシピ

きな粉おはぎ

●材料
米...1/2カップ
もち米...1/2カップ
きな粉
三温糖...大さじ4

●作り方
①もち米と米を同量にして、炊飯器で炊く。
②きな粉と三温糖、塩を混ぜておく。
③炊けたら、釜の中ですりこぎで軽くつき、丸める。
④③に②をまぶす。

●調理ポイント
おはぎの周りにきな粉だけを先につけ、その上からきな粉と三温糖を混ぜたものをつけるとベタベタにならず、上手に作ることができます。おはぎはきな粉ばかりでなく、黒すりゴマも人気があります。

休に関する記念日

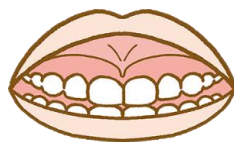
11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。



11月8日 いい歯を守ろう

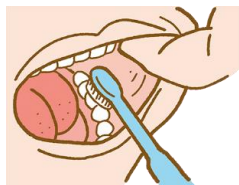
仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。
奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

子どもとスキンシップ♪
「おすわりでキャッチ！」

★おすわりが安定してくる時期は、手もだんだん自由に使えるようになってきます。

遊び方

子どもをひざの上にすわらせ、風船をふくらませて持たせてみましょう。また、ひとりですわらせ、風船を高い位置で見せたり、手に持たせたりしてあそびます。

ポイント「無理をさせない」

この時期はひとりで座らせるのは短い時間にとどめましょう。おすわりが不安定なときは、腰の周囲にクッションを置きましょう。

解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。

熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。ひき続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？

気温が下がると、湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

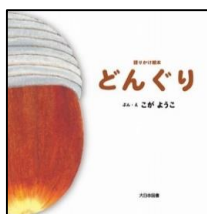


子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュットして、心の元気をチャージしましょう。

おすすめの絵本

語りかけ絵本 どんぐり

文・絵：こが ようこ
出版社：大日本図書



こどもって、ほんとうにどんぐりが好きですね。どんぐりの落ちてる公園にいけば、夢中でどんぐり拾い。帽子かぶってるのを見つけたといっちは、大喜び。家でもタンスのわきやらおもちゃ箱のなかやら、思わぬところから彼らのコレクションが発掘されたりして——子どもを夢中にさせる、なにかしらの魔法がかかっているのしか思えない……。そんなどんぐりの、かわいらしい魅力が存分に発揮された一冊です！

おじいちゃんとパン

作：たな
出版社：パイ インターナショナル



おじいちゃん、今日はなにぬるの？食パンを通してつづる、おじいちゃんとぼくの、やさしくておいしい、パンのおはなし。甘いものが大好きなおじいちゃん。食パンに、毎日ジャムやマシュマロなどの甘いものを塗って食べています。その甘いパンを楽しみにしているのが、まごの「ちびすけ」。このちびすけの成長を、食パンレシピと共につづります。

日中のぼかぼかとしたお日様が暖かく感じられる程の朝晩の冷え込み。晩秋の気配が深まる頃となりました。季節の変わりめ、子どもたちの体調の変化に気をつけながら、元気に過ごせるようにしたいものです。風邪やインフルエンザなど感染症がはやる季節ですが、栄養バランスのよい食事と睡眠をとり、冬に負けない体を作りましょう！