朝夕の風が、ひんやりと感じられる頃となりました。すず虫やこおろぎの鳴き声が、より一層季節の移ろいを演出してくれています。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…。秋は楽しいことがいっぱいです♪でも、北海道の秋はあっという間に過ぎてしましますね。紅葉狩りに出かけて、どんぐりや落ち葉拾いをするのも楽しいですよ！夕方になると、急に冷え込むこともあるので、お出かけの際は一枚上着を持参しましょう^^

食育だより

～腸を整えて免疫力アップ「食物繊維」～

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腸筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！！

10 月 10 日は目の愛護デー

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に回りからいろいろな情報を取り入れています。それは小さな子どもたちも一緒です。成長と共にテレビやスマホを見る機会も増えてきていると思います。乳幼児期は子どもの「目」がもっとも育つ時期。愛護デーをきっかけに、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう！加えて、お父さん･お母さんも、テレビやスマホから少し離れて、疲れた「目」を労わってあげましょう!!

ミニ講演会

★10/20(金)10:30～11:30

「ハロウィンパーティー」

かぼちゃのかばん製作＆写真撮影会
お菓子のお土産も
ありますよ♪

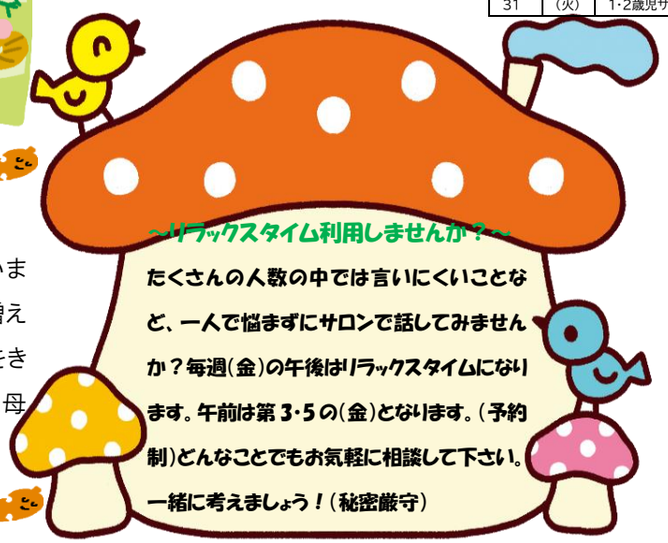
★11/17(金)10:30～11:30

「ベビーマッサージ」

講師の先生をお招きして、ママとお子さんのスキンシップを大切にしながらセルフマッサージを行います。

いずれも予約制なので
指導員までお声がけ下さい！

気温が下がり、空気が乾燥するこの時期。風邪予防が大切です。日頃から早寝早起きの習慣をつけて、バランスの良い食事で体調を整えておきましょう。そして何より基本の手洗いうがいを忘れずに！風邪に負けない身体作りをしていきましょう!!



10 月の予定				11 月の予定			
		9:00～11:30	13:30～15:30			9:00～11:30	13:30～15:30
1	(日)			1	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)
2	(月)	自由開放(1歳児～)	自由開放(年齢制限なし)	2	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
3	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)	3	(金)	自由開放(2歳児)	リラックスタイム(予約制)
4	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)	4	(土)		
5	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	5	(日)		
6	(金)	自由開放(2歳児)	リラックスタイム(予約制)	6	(月)	自由開放(1歳児～)	自由開放(年齢制限なし)
7	(土)			7	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)
8	(日)			8	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)
9	(月)	スポーツの日		9	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
10	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)	10	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)
11	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)	11	(土)		
12	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	12	(日)		
13	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)	13	(月)	自由開放(1歳児～)	自由開放(年齢制限なし)
14	(土)			14	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)
15	(日)			15	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)
16	(月)	自由開放(1歳児～)	自由開放(年齢制限なし)	16	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
17	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)	17	(金)	ミニ講演会	リラックスタイム(予約制)
18	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)	18	(土)		
19	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	19	(日)		
20	(金)	ミニ講演会	リラックスタイム(予約制)	20	(月)	自由開放(1歳児～)	自由開放(年齢制限なし)
21	(土)			21	(火)	1･2歳児サークル	
22	(日)			22	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)
23	(月)	自由開放(1 歳児～)	自由開放(年齢制限なし)	23	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
24	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)	24	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)
25	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)	25	(土)		
26	(木)	0 歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	26	(日)		
27	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)	27	(月)	自由開放(1 歳児～)	自由開放(年齢制限なし)
28	(土)			28	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)
29	(日)			29	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(年齢制限なし)
30	(月)	自由開放(1 歳児～)	自由開放(年齢制限なし)	30	(木)	0 歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
31	(火)	1･2歳児サークル	自由開放(0歳児)				

ちびっこあそびの広場

日時：10/28（土）　10:30～12:00
場所：サンリフレ函館（上靴持参）

申し込みは必要ありません。自由参加になります。たくさんの遊びのコーナーを準備して、皆さんのお越しをお待ちしております!!
※駐車場に限りがありますので、時間に余裕を持ってお越しください。