ニコニコだより

10.11 月号　石川子育てサロン

☎47-6586

日が落ちるのが少しずつ早くなって来ました。いつの間にか、セミの声がコオロギの声に変わり、季節はどんどん秋に近づいて来ました。暑かった夏の疲れを感じる頃ですが、「疲れたなぁ～」と感じる時は体から出ているSOS！無理せず休息を取ることも大切です！「今日は一日何もしなかったなぁ～」なんて言う日があってもいいんです!!秋の実りをたくさんいただいてパワーアップして、また親子で秋の行楽を楽しみましょう♪

苦手な食材を克服しよう！！

成長するにしたがって、食べ物の好みが出てきますね。特に野菜嫌いな子も多いのでは??そこで、克服するためのポイントをおさえておきましょう。

＊強制しない…

嫌いな食べ物を強制されることで「食事=楽しくない」と言う思いを抱かせてしまいます。「一口でも頑張ろう！」と励まして、食べられたら沢山褒めてあげましょう。

＊調理法を工夫しよう…

切り方や型抜きを使って盛り付けに使ったり、味付けを子ども好みのカレー味や照り焼き風にしたり、揚げ物にしてみるなど、調理法を変えるのも一つかもしれません。

＊食育体験をしてみよう…

玄関先やベランダなどで、野菜を育ててみてはどうでしょう？自分で収穫した野菜を、お家の方と一緒に作って食べることで、一味違ってきます。

＊一緒に料理する　一緒に食べる…

一緒に料理することで、みんなで食べる喜びが味わえます。また、家族やお友だちと一緒に食べることで「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることもとても大切です。

少しでも苦手食材を克服してたくさん食べて元気な体を作りましょう!!

10 月のミニ講演会のお知らせ

ハロウィンアート

「フィンガーペインティング」で

ポスターを作ろう!!

～絵具を使ったアート作品～

期間:令和 8 年 10 月 26 日(月)～

10 月 30 日(金)の自由開放の時間帯

ハロウィンフォトスポットも用意しておりますので、仮装での利用も大歓迎!!

製作希望の方は指導員までお声がけ下さい。

11 月のミニ講演会のお知らせ

秋のお散歩会 in 函館公園

日時:令和 8 年 11 月 6 日(金)

☆10:30～11:30(1 時間程度)

～10 世帯程度･事前申し込み～

色付いた木々を眺めながら一緒にお散歩しませんか？

たくさんのご参加お待ちしております♬

リトミック

講師:さとうみさき先生

日時:令和 8 年 11 月 20 日(金)

☆10:30～11:30☆

～10 世帯程度･事前申し込み～

音楽に合わせて表現する楽しさを感じましょう♪

インフルエンザが流行ってきています!!

今年は異例の早さで流行がきているようです。ワクチン接種などの早めの対策が必要かもしれません。ここ数年２歳～18 歳までの「フルミスト」も登場し、点鼻の為注射の痛みに弱い子にとっては、選択肢の幅が増えますね！基本の手洗い･うがいもしっかり行い、体調が優れない時は無理しないことも大切ですね！

開放時間　午前9:00～12:00(上段)　午後13:30～15:30(下段)
制限なし→0歳～5歳。 0歳児→0歳児限定。
サークル･ミニ講演会→申し込み制(この時間帯の自由開放はお休みです)

10月

			1	2	3	4
			木	金	土	日
			制限なし	0歳児	お休み	お休み
			0歳児	制限なし		
5	6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土	日
0歳児	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	お休み
制限なし	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		
12	13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土	日
体育の日	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	お休み
休	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		
19	20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土	日
0歳児	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	お休み
制限なし	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
0歳児	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	
制限なし	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		

11月

						1
						日
						お休み
2	3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土	日
0歳児	文化の日	サークル	制限なし	ミニ講演会	お休み	お休み
制限なし	休	制限なし	0歳児	制限なし		
9	10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土	日
0歳児	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	お休み
制限なし	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		
16	17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土	日
0歳児	制限なし	サークル	制限なし	ミニ講演会	お休み	お休み
制限なし	0歳児	制限なし	0歳児	制限なし		
23	24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土	日
勤労感謝の日	制限なし	サークル	制限なし	0歳児	お休み	お休み
休	0歳児	制限なし	0歳児	閉所		
30						
月						
0歳児						
制限なし						

閉所のお知らせ

11/27（金）13：30～15：30（職員研修の為）

ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。