



037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂 27-1  
中里こども園子育て支援センター  
(0173) 57-2057 (FAX.兼)

10月

## ～大人の食事でも減塩を 共食(きょうしょく)のススメ～

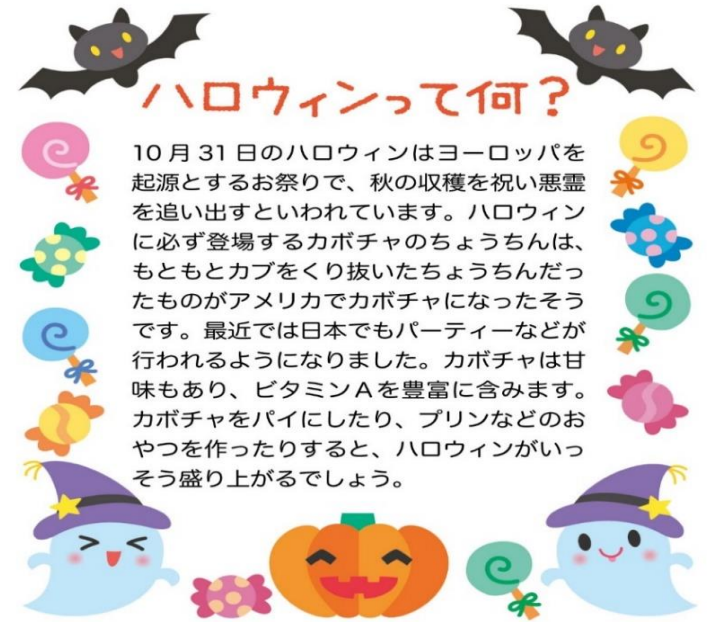
9カ月を過ぎると、大人の食べているものを欲しがり、自分の離乳食には手を付けないという姿も見られるようになります。もちろん、大人の食事をなんでも分け与える必要はありませんが

**旬の料理や子どもに適したものなどは、大人の食事でも減塩に味付けを心がけましょう。**

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶とともに、「どうぞ」「おいしい？」などという言葉のやりとりも大切に♡



一人で食事をとることを「**孤食**」。誰かと一緒に同じ食事をとることを「**共食**」といいます。共食は **バランスの良い食事、正しい生活リズム**と関連していて **健康への意識が高い子に育つ**ということも報告されています。なにより、大好きな家族の笑顔が並ぶと、ごちそうが一層美味しく感じますよね！



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

## 子育て支援センターって どんどころ？

今月はお休みしていますが、支援センターは、皆さんの子育てがより楽しいものになるように、悩みや不安は軽くなるようにお手伝いをするところです。お子さんを遊ばせながら、子育て仲間との交流を楽しみましょう。

【プログラム】9:45～あいさつ・おあそび・手遊び・おやつ・のびのびあそび(サークル活動)、片付け、絵本(紙芝居)、ふれあいあそび、11.:40頃解散予定

子育て通信「つばさ」(毎月号)に無料で郵送しています。ご不明な点など遠慮なくおたずねください。

0歳  
だって！

## 知ってる歌でふれあいあそび♪ 「♪おべんとうばこのうた」

♪これくらいのおべんとうばここに



お腹に指で四角を描く

♪おにぎりおにぎりちよいと結めて



おにぎりを作るまねの後お腹のお弁当箱に結める真似

♪きざーみしょうがに



お腹で軽く手をトントンさせ刻む

♪ごま塩ふって



パッパッと塩を振る真似

♪にんじんさん さくらんぼさん しいたげさん ごぼうさん



にんじんさん…2+3  
さくらんぼさん…3+3  
しいたげさん…4+3  
ごぼうさん…5+3

♪あなーのあいたれんこんさん



お腹のあちこちをちよんちよんつつく

♪すじーのとおったふーき



頭から手足まで全身をなでる

## 10月10日は「目の愛護デー」

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

こんなサインに注意！

早く治療するほど回復しやすい！



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない