

# 10月の予定表

※お休みしておりました支援のひろばを予約制で再開していきたいと思ひます。今月の最後の週の火曜日より来月の予約受付を開始します。今月は27日(火)から承ります。

月	火	水	木	金	土
			1鳥栖北 	2	3
5	6園庭開放 	7籠まちセン 	8籠 	9	10
12	13園庭開放 	14籠まちセン 	15鳥栖北 	16	17
18	19園庭開放 	20籠まちセン 	22リトミック 	23	24
26	27園庭開放 	28籠まちセン 	29電話相談 	30	31

※今月ご利用の予約、毎週火・水・木曜日お電話にて承ります。子育て支援センター ☎83-1377

## みどりのひろば

## まちづくり推進センターひろば(予約制)

・火曜日(先着5組の予約とさせていただきます)  
園庭開放10:00~12:00  
電話相談

(1~3歳位までの未就園児対象)

・水曜日(先着8組の予約とさせていただきます)  
(籠まちづくり推進センターで開催)  
ふたばタイム(赤ちゃん体操)  
(0~1歳児位までの乳幼児対象)

・木曜日  
フリールーム※ 午後:電話相談

★1日(木)鳥栖北まちづくり推進センター  
簡単工作・誕生会10:00~12:00

★8日(木)籠まちづくり推進センター  
簡単工作・誕生会10:00~12:00

★15日(木)鳥栖北まちづくり推進センター  
お茶のない茶話会! 10:00~12:00

★22日(木)籠まちづくり推進センター  
リトミック 11:00~12:00(10時から空いています)

🦠新型コロナウイルス感染防止の為にしばらくの間離乳食試食をお休みさせていただきます。ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

# ルンルン子育て通信

2020

10月号

No. 156



みどりヶ丘保育園子育て支援センター  
(TEL 0942-83-1377)

## チンチロ、チンチロ、チンチロリン

外から虫の声が聞こえてきて秋の気配を感じるようになりました。

朝晩の気温と、日中の気温の差に、着る服に迷いますね🥺

10月になり合服や上から羽織る物が必要になってきましたね。  
5月にしまった子供の服を、4か月経った10月に出してみても、いかがでしたか?この夏を過ごして窮屈になったお洋服があったことでしょうか🥺

我が子の成長を実感できる「衣替え」になったのではないのでしょうか。

今度「衣替え」はお子さんと一緒にされてみては?冬を越して迎える初夏に、どのくらい大きくなったか、親子で実感できる機会になりそうですね❤️

## 10月の行事

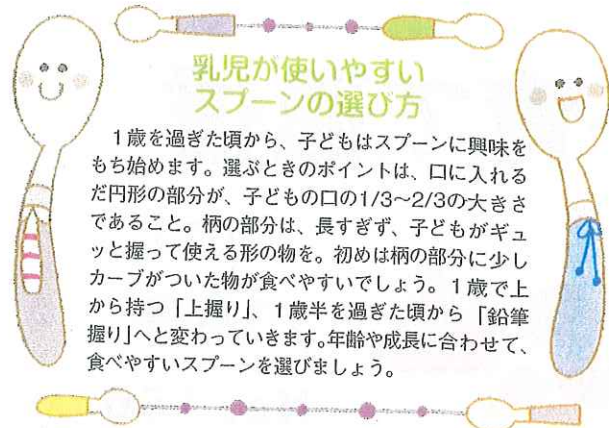
10月・神無月(かんなづき)  
神様が集まる出雲では「神在月(かみありづき)」といわれます。

- ・衣替え【10月1日】
- ・2020年 中秋節【10月1日】
- ・えびす講「誓文払い」【10月20日】
- ・秋の土用【10月20日】
- ・時代祭【10月22日】
- ・十三夜【10月29日】
- ・ハロウィン【10月31日】

## 10月の行事食

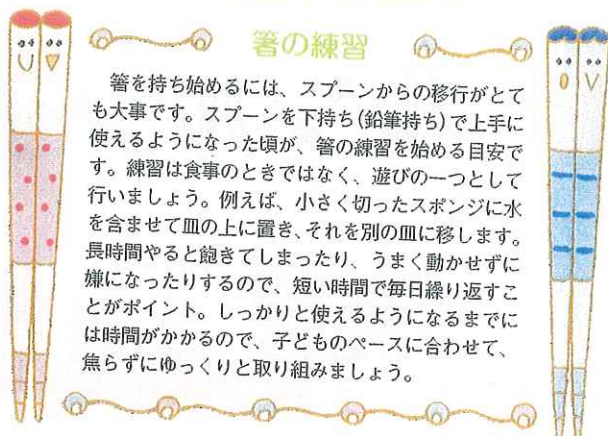
十五夜	1日	月見団子	栗ご飯	豆	里芋
十三夜	29日	月見団子	栗ご飯	豆	

# 食育広場



## 乳児が使いやすいスプーンの選び方

1歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味をもち始めます。選ぶときのポイントは、口に入れるだ円形の部分が、子どもの口の1/3~2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎず、子どもがギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」へと変わっていきます。年齢や成長に合わせて、食べやすいスプーンを選びましょう。



## 箸の練習

箸を持ち始めるには、スプーンからの移行がとても大事です。スプーンを下持ち(鉛筆持ち)で上手に使えるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。練習は食事のときではなく、遊びの一つとして行いましょう。例えば、小さく切ったスポンジに水を含ませて皿の上に置き、それを別の皿に移します。長時間やると飽きてしまったり、うまく動かせずに嫌になったりするので、短い時間で毎日繰り返すことがポイント。しっかりと使えるようになるまでには時間がかかるので、子どものペースに合わせて、焦らずにゆっくりと取り組みましょう。



## 作り方

もちもち食感、おとなも子どもも大好き。砂糖なしでも、甘み充分！  
監修：山田奈美さん

## 材料【直径2cm 8個分】

さつまいも	100g
白玉粉	30g
豆乳	35ml
きな粉	大さじ1
塩	少々

- 1 さつまいもはやわらかくなるまで蒸して、皮ごとすりつぶす。
- 2 ボウルに白玉粉を入れ、豆乳を少しずつ加えて均一になめらかなるまで混ぜ、(1)、塩を加えてさらに練り混ぜる。
- 3 (2) を食べやすい大きさに丸める。蒸気の上上がった蒸し器に並べ入れ、5分ほど蒸す。
- 4 (3) に、好みできな粉をまぶす。

さつまいもの甘みを生かして、砂糖は加えなくても、満足のゆくおいしさ。



1歳

## どんぐりざかのあそびうた

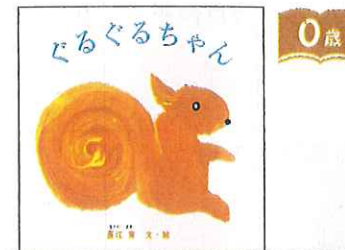
- 作・絵 ひろかわさえこ
- あかね書房
- 24.7×19cm
- 24ページ

### 読み聞かせのこつ

子どもたちを秋の森に誘うために、最初の見開き画面をしっかり見せましょう。親子の会話部分に声色は不要ですが、誰の言葉なのか意識して読むことがコツです。歌の場面は巻末の楽譜を参考に、でも、歌が苦手な方は、うたうたような気持ちで読んでもOKです。

### あらすじ

うさぎ家族が住む森に秋がやってきました。きょうは楽しいピクニック。子どもたちはどんぐりでいっぱい坂をつぎつぎに滑り降りました。次はどんぐり集めの競争です。「どんどんどんぐり よういどん どんどんどんぐり あつめてどん」。



0歳

## ぐるぐるちゃん

- 文・絵 長江青 構成 菊地敦己
- 福音館書店
- 19×19cm ●24ページ

### あらすじ

りすのぐるぐるちゃんが出て来て、お母さんといっしょにどんぐり拾いを始めます。「おいしいね はい あーん」と口に入れ、さらにしっぽにも詰めて運ぶことに。

### 読み聞かせのこつ

近くより遠目で見た方が映える作品です。座って見る子の視線に合わせて、話しかけるように読みましょう。読み方は甘くなりすぎないようにぐるぐるちゃんがお母さんのしっぽにどんぐりを入れるページは、いたずらっ子のように元気よく読んでみましょう。



## 赤ちゃん体操

9月は保育園ホールを在園児が使用する為、麓町づくりセンターを借りて赤ちゃん体操をしました。畳の部屋は、おばあちゃんの家のような懐かしさを感じつつ、おしゃべりしながら和気あいあい♡

コロナ禍の影響で今年いっぱい赤ちゃん体操は引き続き麓町づくりセンターで行う予定です。予約制です。お知り合いにも教えてあげてくださいね。



## 【秋の自然】

爽やかな風が心地よい秋。たくさんの実りも見られる季節です。そんな秋に戸外へ行く前に読んでみましょう。