

鳥栖市立保育所 子育て支援だより 10月号

鳥栖市立保育所白鳩園
園長：瓜生田 悦子
担当：吉田 理恵



日中はまだ暑い日が続きますが、さわやかな風に秋の訪れを感じる季節となりました。気持ちの良い秋晴れの下、戸外で伸び伸びと身体を動かして色々な遊びを楽しみたいですね。

朝夕の気温差があり、体調を崩しやすくなります。乳幼児期は悪化しやすいため、早めに受診をしたり、しっかり休息をとるようにしましょう。



10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛にみえることから、1931年に「視力保存デー」として設定され、戦後「目の愛護デー」となりました。

ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりと、目が疲れてしまいます。テレビなどを見る時間を決める、目に良い食べ物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。

目に良い簡単レシピ

にんじんの和え物



にんじんのβカロテンは、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。ツナの油を使うと手軽です。

簡単で美味しいレシピなので是非作ってみてくださいね！

材 料：にんじん1/2本、ツナ缶1缶、
ぽん酢（または、マヨネーズ）

作り方

- 1、にんじんを千切りにする。
- 2、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で約2分加熱する。
- 3、汁気をきったツナと調味料を和えて完成です。

親子で楽しくふれあい遊び ♪ にほんばしこちょこちょ ♪

言葉のこちょよいリズムと温かさで楽しませてくれる「わらべうた」です。親子の信頼関係深まり、素敵な幸せな時間をすごせると思います。ぜひ、お子さんと楽しんでみてください。



① にほんばし

（子どもの手の甲を上、指を二本で甲軽くたたく）

② こちょこちょ（指二本でこちょこちょくすぐる）

③ たたいて（指二本で軽く二回たたく）

④ なでて（指二本で軽くなでる）

⑤ ぽん（指二本で軽くたたく）

⑥ かいだんのぼっていいですか

（二本の指を子どもの肩の方へのぼるように動かしながら聞く。）

⑦ かいだんのぼって

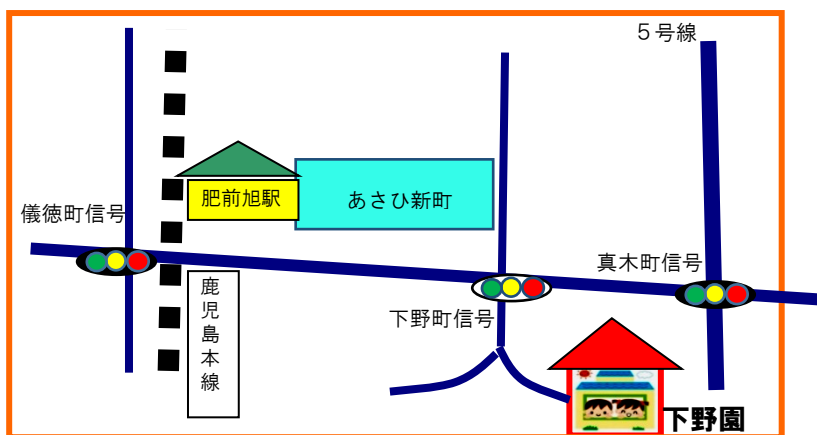
（二本の指を動かして、子どもの腕をつたって肩の方へ）

⑧ こちょこちょ

（脇の下などをくすぐる）

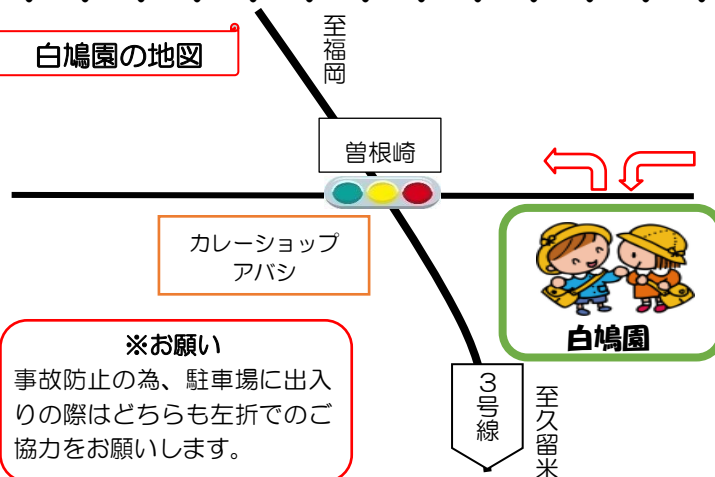


鳥栖市立保育所下野園
住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7
Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4
e-mail: shimonoen@city.tosu.lg.jp

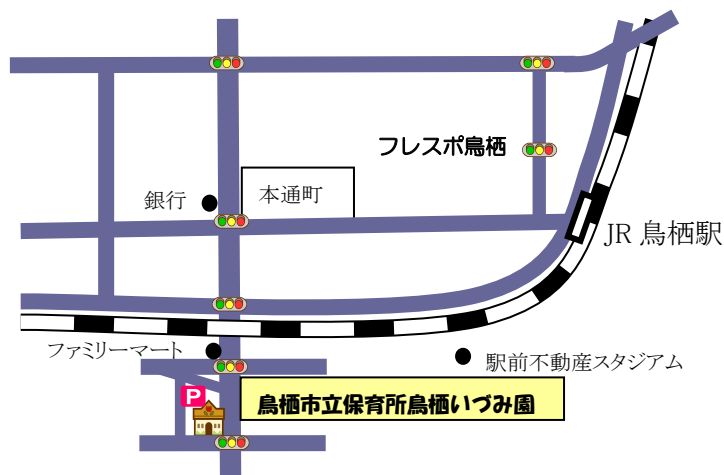


鳥栖市立保育所白鳩園
住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3
Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7
e-mail: shirahatoen@city.tosu.lg.jp

白鳩園の地図



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園
住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2
Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5
e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園
住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11
Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8
e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

