



# すこやかだより

11月号

津山市立みどりの丘保育所内 地域子育て支援センター  
TEL 0868-27-2241  
令和4年11月1日発行

グリーンヒルズの木々の葉が少しずつ紅葉し始め、秋の深まりを感じられるようになってきました。赤や黄色に色づいた葉を集めたり、ドングリや木の実拾いをしたり、秋の自然を感じながら親子でお出かけをして、触れ合いを楽しみたいですね。

昼間は暖かくても、朝晩は冷え込むようになってきました。季節の食材を存分に味わってエネルギーを蓄え、体を温めてこれからの寒さに備えましょう。

## ちびっこクラブ園開放 (10時~12時)

※9時45分~受付 10時~開始 11時半頃まで

遅れないように来てくださいね。

♪ちびっこクラブ (対象年齢なし)  
♡よちよちクラブ (0・1歳児)  
★げんきクラブ (2歳児)

11月17日 (木) ♪リトミック

<予約受付中>

※保田桂子先生と一緒に音やリズムに触れながらリトミックを楽しみましょう。

11月24日 (木) ♪オンラインイベント

<予約は不要です>

※「ZOOM」アプリで参加していただけます。時間になったらIDとパスワードを入力してご参加ください。ご不明な点は園にお問い合わせください。

時間：10:30~11:00

ZOOM ID: 757 170 8707 パスワード: yv9PvF

## <12月の予定>

12月15日 (木) ♡タオルであそぼう

<予約開始11月25日 (金) ~>

※タオルを使って遊びます。フェイスタオルを1枚持ってきて下さい。

12月22日 (木) ♪クリスマス会

<予約開始12月 2日 (金) ~>

☆参加時は、大人の方はマスクの着用、入室前後の手洗いの消毒、お家での検温 (保護者の方もお子さんも) にご協力ください。

## ☆ちびっこクラブの参加について

参加ご希望の方は、事前の予約をお願いします。

締め切り・・・開催日前日まで

受付・・・月曜日~金曜日の10時~16時

・右のQRコードを読みとってメールで予約してください。

・キャンセルする場合は、当日9時までに園の方へ電話で連絡をお願いします。

・3密を避けるため、参加人数が多数になった場合は締め切らせていただくことがありますのでご了承ください。

(先着順となりますので、締め切った場合はメールか電話でお知らせします。またホームページでもお知らせしますので、予約前にチェックしてみてくださいね。)

※感染症の流行状況や都合などで予定が変更や中止になることもあります。

変更になった場合は市のHPなどでお知らせします。ご不明な点は園にお問い合わせください。



## 子育てアドバイス

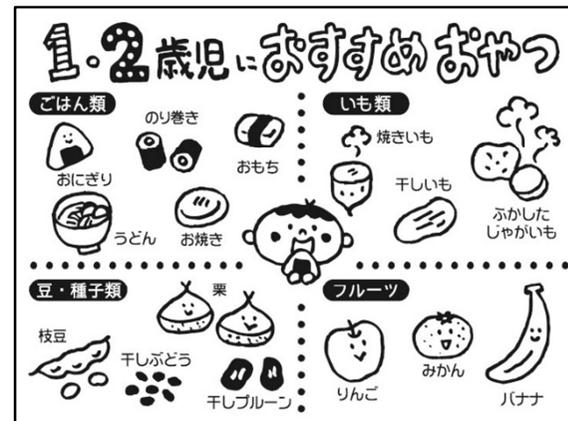
食欲の秋! ~おやつの話・おすすめおやつ~

おいしい食べ物が多いこの季節は食欲も増してきますね。

子どもにとっては、楽しいおやつも大事な栄養補給の1つです。10月のちびっこクラブで園の栄養士による「おやつの話」がありました。その中からおすすめおやつと園で人気のおやつレシピを紹介をします。お家でもぜひ作ってみてくださいね。

## <何をどのくらい食べるの?>

おやつはお菓子やジュースではありません。できれば、食事だけではとりにくい栄養素を含む食品をとりましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事量の10~20%です。(1~2歳児:90~200kcal, 3~5歳児:125~200kcal) 牛乳とおいも、せんべいと果物など、組み合わせてとりましょう。



## おいもドーナツ (大人4人分)

- さつまいも・・・300g
- 小麦粉・・・100g
- 砂糖・・・30g
- バター・・・20g
- 黒ごま・・・大さじ3
- 揚げ油・・・適量



### <<作り方>>

- ① さつまいもは皮をのぞいてゆでてつぶす。
- ② ①とかつこの材料を混ぜ、適当な大きさに丸める。
- ③ 中温の油で揚げる。

## さくさくごぼう (大人2人分)

- ごぼう・・・中1本
- 片栗粉・・・おおさじ1
- しょうゆ・・・おおさじ2/1
- みりん・・・おおさじ2/1
- 砂糖・・・1・3/2
- 揚げ油・・・適量
- 白ごま・・・小さじ1



### <<下準備>>

- ・ごぼうは斜め薄切りにする。
- ・かつこの調味料を煮立てておく。

### <<作り方>>

- ① 下準備したごぼうに片栗粉を薄くまぶし、中温の油で揚げる。
- ② ①をかつこの調味料にからめ、白ごまをふる。

## ~☆「子育て相談日」☆~ 11月15日(火) 10時~15時~

月に1回子育て相談の日を設けています。相談の方法は個別による面談、ZOOMを使ったオンライン、電話があります。気軽に一緒にお話ししましょう。

相談内容の例...食事のこと、ことば・歩行など発達に関すること、あそびのこと、その他気になることなど。

(園の保健師や栄養士に相談もできます)

右のQRコードを読み取ってお申込みください。こちらから時間などメールで連絡いたします。(個人情報や相談内容を第三者に公開することはありませんので、安心してご相談ください。)

※相談日以外も随時受け付けていますので声をかけてください。イベントの後でもいいですよ。



## お知らせ

11月14日(月)は都合のため、支援センターは休みます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。

