



# ときわ保育園 地域子育て支援センター

過ごしやすい季節になりました。思いきり身体を動かして遊びましょう。  
久しぶりに皆さんに会えるのを楽しみにしています。

発行: 令和3年10月1日

責任者: 宮本

月	火	水	木	金	土
				1	2
4 おおきなあれ (身体測定) 10:00~12:00	5 出前保育 馴染コミュニティ 10:30~11:30	6	7	8	9
11	12	13 ゆりかごおはなし会 11:00~11:30	14	15 誕生会 10:30~11:30	16
18	19 身体を 動かそう 10:30~11:30	20	21	22	23
25	26	27	28 とことこおはなし会 10:30~11:00	29	30 講習会 10:00~11:00

TEL : 0297-60-2122

<http://www.tokiwakotori-nursery.ed.jp>

開放時間

平日 9:00~16:00

(12:00~14:00 子育てについて相談ください)

出前保育☆身体を動かそう

「運動遊びを楽しみましょう。」



10月	10:30~11:30	
5	火	馴染コミュニティ 受付10/1(金) 13:30~(定員6組)
19	火	ときわ保育園子育て支援センター 受付10/12(火) 13:30~(定員6組)

“スポーツの秋”です。親子で楽しく身体を動かしてみませんか。動きやすい服装で参加してください。

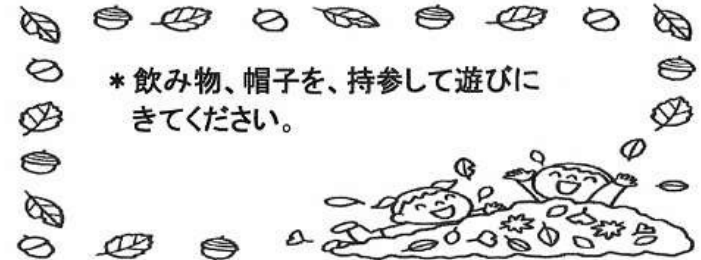
講習会 “はっぱ水族館”

10/30(土) 10:00~11:00

要予約: 先着3組 (子ども3名)

受付: 10/25(月) 13:30~

落ち葉の形から海の生き物を想像して、  
秋色の水族館を表現しましょう。



\* 飲み物、帽子を、持参して遊びに  
きてください。



## 旬の食材

### 新米

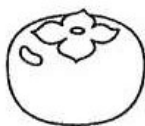
全国の米どころから、新米の便りが届く季節。

日本では、縄文時代から米作りが始まっていたといわれています。

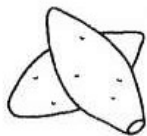
3000年もの間、稲作が続いたのは、日本の気候が米作りに適していたから。

わたしたちのエネルギーの源となる米。日本の命の原点といえそうです。

柿



さつまいも



小豆



秋さば



きのこ



☆ 旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどにも負けず、毎日元気いっぱい過ごしたいですね。

子育て相談：保育士・看護師・栄養士に、困っていることを話してみてください。

何かのヒントになったり、気分が変われると思います。

～この時季食べたい簡単レシピ～



## “おいもはりねずみ”

(材料) さつまいも 100g    バター 10g    砂糖 20g  
 (2人分) バニラエッセンス 少々    レーズン 4粒  
 スッテッククッキー 4本    シリアル 4枚

(作り方) ・さつまいも皮をむき1cmの輪切り  
 ・ゆでて潰す  
 ・さつまいもに、溶かしたバター、砂糖、バニラエッセンスを加えて練る  
 ・二等分して俵がたにする  
 ・200度のオーブンできつね色に焼く  
 ・スッテッククッキーを折ってさし、レーズンで目、シリアルを耳にする

## 季節の絵本 “おもい おいも”

作：木坂 涼

絵：どう なつみ

出版：教育画劇

早口言葉のような言葉遊びが続く楽しい絵本です。

