

ときわ保育園

地域子育て支援センター

秋風が気持ちいい季節となりました。
 たくさん身体を動かして遊みましょう。

発行: 令和4年10月1日 責任者: 宮本

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7 出前保育 駒柴コミュニティ 10:30~11:30	8
10	11 天きくなあれ (身体測定) 10:00~12:00	12	13	14	15 講習会 10:00~11:00
17	18 ゆりかご おはなし会 11:00~11:30	19	20	21	22
24 とことこ おはなし会 10:30~11:00	25	26 身体を動かそう 10:30~11:30	27	28	29
31 誕生会 10:30~11:30	<div data-bbox="392 1204 974 1364" data-label="Text"> <p>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)</p> </div>				

運動遊びを楽しみましょう

<出前保育>
<身体を動かそう>

10月	10:30~11:30
7 金	駒柴コミュニティ 受付10/3(月) 13:30~(先着6組)
26 水	ときわ保育園子育て支援センター 受付10/9(水) 13:30~(先着6組)

講習会 10/15(土) 10:00~11:00
 “秋をイメージしたガーランドを
 作りましょう。”
 要予約: 先着 3組
 受付: 10/11(水) 13:30~

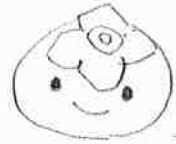
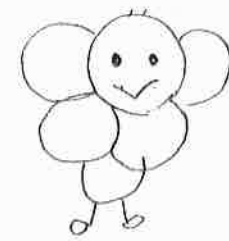
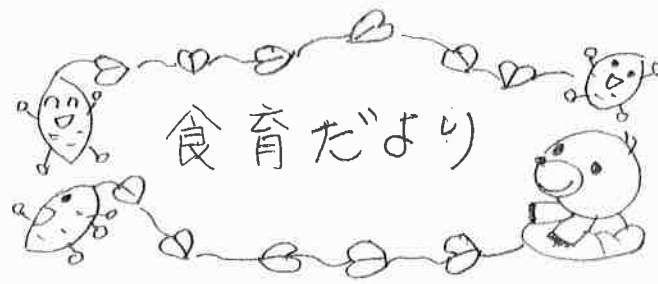
* 帽子・水分補給の飲み物を持参して
 遊びに来てください。お待ちしております。

☆マスク着用・手指消毒・検温をお願いします。
 感染防止のため、いろいろ制限しますが、
 ご了承ください。



TEL: 0297-60-2122

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



柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とことわざにあるように柿は栄養豊富。筋肉の働きをよくするカリウムや渋み成分のタンニン、皮膚や粘膜を強くするビタミンAや免疫力を高めるビタミンCを多く含み、病気に強い体を作ります。そのまま皮をむいて切って食べるだけでなく、日本伝統の郷土料理である「なます」や「白和え」などにも使われます。旬を迎え、一番おいしくなるこの時期、たくさん味わいたいものですね。



ファーストフードはほとんどに

ファーストフードは、手軽で安価、さらにおまけも付いて魅力的ですよね。しかし、高脂肪・高カロリーで肥満につながったり、塩分が高く濃い味付けで味覚形成に悪影響を与えたりする可能性があります。食事として考えても、魚や野菜が少なく栄養バランスがとれません。ファーストフードを食べた翌日は野菜をたっぷり使ったメニューにするなど、前後の献立を工夫するように心がけましょう。

