

10月 ちっくおたっくだよ

H.18.10.7

- ミニ遠足～お外でランチ!
～公園へ出かけよう～

今月の予定

日時: 10月3日(火) 10:30～

場所: 大野高校横、公園

持ち物: 弁当、水筒、敷き物、おしぼりなど
各自必要なもの御用意下さい。

★雨天時は、ちっくたっくでランチを食いましょ、ちっくたっくから公園まで、秋の自然に触れながら、歩いて行きます。いろんな発見があるかな!

- 工作会～お母さんと壁面制作

日時: 10月24日(火) 10:00～終日

秋の壁面制作をみんなで作りたい!

※予約不要です。当日お出かけ下さい。

- 子育て塾～保健師・栄養士による
身体測定と健康相談

日時: 10月10日(火) 10:30～

子供達の成長を楽しみに...

ワポイントの役に立つお話も

あります。成長の記録もお楽しみに。



- マスターによる 育児相談会

日時: 10月27日(金) 10:00～11:30

講師: 大下 節香さん(看護師)

気軽に御相談下さい。

- 9/5、親子11組の参加で、集の出前講座
働く女性のための講座を開催しました。
育児手当、育児休暇など、仕事と子育ての両立に
ついて、各種の支援・制度についてお話ししていただき
ました。



- 9/2、演奏会～センターコートでキートン演奏会
を、開催しました。土曜日の午後、
185名余りの方が生演奏のすばらしさに、
聞き入っていました。子供達も手拍子、
楽器遊びのコーナーでは、それぞれの打楽器を
手にしてリズム打ちを楽しみました。

～ 育児相談会・山腰里美さん(栄養士)より～ Q & A ～ No2～

Q. 最近、うす味...と言われます。
野菜などだし汁だけで煮て、塩、しお油は
使っていません。どうですか?

A. 野菜のそのままの味を知る、味わう...
とても良い事だと思います。

Q. 便秘なのですか...?

A. いも類など野菜と水分を多く
とるようにしましょう。

Q. 母乳をあげていますが、ビール、お酒など
アルコールを飲んでもいいですか?

A. 時々、コップ1杯い位ならいいのでは。
我慢してストレスにならない程度にしてください。

Q. 食事を食べる場所は? テーブルで?
下で食べたり動き出ししてしまうのですか?

A. 家庭によって違い、どこでもいいですが、
皆で食べる喜びや楽しさを大切に。
3才頃、保育園などに行くまでには、
座る様にしましょう。

Q. 水分補給が大切ですが、ホカリスなど
常に飲ませてもいいですか?

A. 基本的には、ホカリス、水分補給には、
適していません。脱水や発熱時に、
治ってから飲み続けると腎臓への負担と
なることもあります。

※ 家族で楽しく、おいしく食べる! 大人が食に
文句を付けてくると、子供も変わってくるのでは、
など... お話がありました。