R8.11月号

# かぱる・ら・ぱん

ホームページ
子育て支援センターHP

Instagram
KAWARA_KOSODATE_SHIEN

開所日　：日曜日～金曜日（※土曜日休み）
開所時間：9:30～16:30

## 手洗いで元気に！

寒くなり、風邪や感染症が気になる季節です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。手のひらや甲、指の間、指先まで丁寧に洗って、元気に過ごしましょう♪



## ☆今月の新刊絵本☆

**『あぁ、アジのひらきがたべたいっ！』**

作/かねまつ すみれ　絵/青山 友美　文化出版

あじのひらきが大好きなねこが、「あぁ、アジのひらきがたべたい！」と大興奮！ユーモアたっぷりの楽しいお話で、思わず笑ってしまう一冊です。



## もぐもぐタイム

☆毎日の食事をしっかり食べよう！☆

だんだん寒くなり、体調を崩しやすい季節になりました。そんな時こそ毎日の食事が大切になってきます。毎日の食事を決まった時間に食べる事で、体内リズムが整います。

特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、１日を元気に過ごす事が出来ます。朝ご飯をしっかり食べるように心がけましょう。



子どもの成長に重要な栄養素は、筋肉や骨・成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質。血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウム等です。これらの栄養素をしっかり摂取するようにしましょう！




## お知らせ

１１月の行事予定

- ８ 日(日)ふるさと香春秋まつり
  参加のため終日休館
- １５日(日)親子ビクス（要予約）
- １８日(水)発育測定
- １９日(木)親子クッキング（要予約）
- ２４日(火)育児わくわく教室（要予約）

☆ふるさと香春秋まつりにて、かぱるの展示を行います。日頃の活動や施設の様子をご紹介しますので、ぜひお立ち寄りください。皆さまのご来場をお待ちしています。

しっかり食べて、たっぷり遊んで、元気に秋を楽しもう♪

## クリエイティブキューブのご紹介

マグネットが入った布製のキューブを、くっつけたり重ねたりして、いろいろな形を作って遊べます♪「何を作ろうかな？」と考えながら、想像力や創造力を高めながら楽しめるおもちゃです。



