



エンゼル式子育てカレンダー

<10月>

健やかに育ってほしいから、健やかに育った食べ物を召し上げね。

健康な体をつくり、命をつむぐ飲み物、食べ物。添加物や化学調味料にまみれたものばかり食べている子が、自然に育つでしょうか？動物や魚の命、畑で採れた野菜、季節のもの、バランス良く、しっかり噛んで食べましょう。
市川 由貴子

噛むことは大切！

離乳食後半の頃「丸のみするんです。そのうち直りますか。」というお母さんがいます。丸のみの原因は大きく分けて2つあります。①噛まずに飲み込めるから②お腹が空き過ぎているから、です。
①噛まずに飲み込める：まずはお子さんの様子を見ながら、噛める形、大きさ、かたさを見つけ、調整してみましょ。離乳食と同じように食材の形状、大きさ、かたさの段階を踏んで与えるようにしましょう。
②お腹が空き過ぎているから：お腹が空き過ぎていると勢いで口に詰め込んでしまうことがあります。子どもはたくさん遊んでお腹を空かせることは大切ですが、空き過ぎてしまったときは、食事前に温かい飲み物を少し飲む、食事のはじめに汁物を飲ませるなど食生活のリズムを見直してみましょ。

よく噛む8つの効果

ひ 肥満予防 	み 味覚の発達 	こ 言葉の発音がハッキリ！ 	の 脳の発達
は 歯の病気予防 	が がん予防 	い 胃腸の動きをよくする 	せ 全力投球

「食品添加物」とは・・・

単品では食品として食べるものではなく、食品の製造や加工する際にいろいろな目的で食品に添加するもの。～くらしの豆知識より～
例えば：

- 風味や外観を良くするための甘味料、着色料、香料
 - 保存性を良くするための保存料、酸化防止剤
 - 栄養成分を強化する栄養強化剤
- などがあります。

「食品添加物を少しでも体内に入れないための方法」

- ①どんなものでできているかを知る。（買うときに裏の表示を確認する）
- ②野菜、果物はしばらく水に浸す。
- ③ハムやソーセージなどは数秒間お湯に通す。
- ④かまぼこなど練り製品は下茹でしてから使う。
- ⑤たくわんやお新香などはしっかり洗い流す。
- ⑥麺などをゆでたお湯はスープに使わない。



ちょっとしたことですが、この積み重ねが将来、体に出るように思います。できることから始めてみては…?!

食べているものは、お子さんの体を作っています。食べ物はきつとお母さんの思いも一緒に体の中に入ります。カレンダーにもある通り、「健やかに育ってほしいから、健やかに育った食べ物を召し上げね」です。できる時に材料を丁寧に選んだり、食事を作ったり食べたりしてみてくださいね。

10月といえば・・・「十五夜」

今年10月1日が十五夜です。十五夜とは1年で最も美しいといわれている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。

十五夜にお供えするもの

月見だんご：丸いだんごを月に見たて飾ります。15個が一般的ですが、地域によっては違うところもあります。

<月見だんご15個分の作り方>

◎材料：だんご粉 100g、水80ml位、お湯、冷水適量

- ◎作り方：①ボウルにだんご粉、水を加え、よく練ります。
②耳たぶくらいの固さになったら15等分にし、丸めます。
③鍋でお湯を沸騰させ、②を入れます。浮き上がってきから、3分ほどゆでたらお湯を切り、冷水にさらして冷まします。
④水気を切り、器に盛りつけて出来上がりです。



すすき：本来は実りの象徴である稲穂をお供えするのですが、稲狩り前だったりもするので稲穂に似たすすきを用いているともいわれています。また、古くからすすきは神様の依り代と考えられていました。茎が内部が空洞のため、神様の宿り場になると信じられていました。また、すすきの鋭い切り口は魔除けになるとも考えられていました。諸説ありますが、このようなことが言われお供えするようになりました。

イモ類：十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつまいもなどをお供えする地域もあります。

現在では、十五夜を楽しむ風習は薄れているのかもしれませんが。空気が澄んで1年で最も月が美しく見える十五夜です。だんご等のお供えものを用意することが難しい方も、秋の果物だけでも窓辺に飾り、名月の美しさをお子さんと一緒に感じてみてはいかがでしょうか。

お気に入りの作ろう！ ～お家でできる運動遊び～

◎親子ブランコ

- ①親子で同じ方向を向きます。
- ②お母さんはお子さんを後ろから胸のあたりで抱えます。
- ③お子さんが怖がらない高さまであげ、前後に揺らします。

◎お子さんはしっかりと抱えることで安心します。すり落ちないように気を付けましょ。



◎親子エレベーター

- ①お母さんの親指をお子さんに握らせましょ。
- ②お子さんの手を、お母さんの残り4本の指でしっかり握りましょ。
- ③そのまま、上下にお子さんを持ち上げたり下ろしたりましょ。



エンゼルステーション保育園
地域子育て支援センター ほしのこらんど
〒284-0005 四街道市四街道1-13-1
☎043-424-3327 Fax043-424-3357



ほしのこ★らんど



《10月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ベビーひろば (はらあひあそび)	2 グループ	3
			子育て相談	子育て相談	
5	6 キッズ (教材あそび)	7 プレ保育園 ①	8 ベビー (ふれあひあそび)	9 グループ	10
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
12	13 キッズ (ポーリングあそび)	14 ベビー (ふれあひあそび)	15 ベビー (マットあそび)	16 プレ保育園 ②	17
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
19	20 キッズ (ハロウィン制作)	21 プレ保育園 ③	22 ベビー (ハロウィン制作)	23 グループ	24
子育て相談	キッズ	キッズ	子育て相談	子育て相談	
26	27 キッズひろば (ハロウィンパーティー)	28 ベビー (ハロウィン制作)	29 ベビー (ママ制作)	30 プレ保育園 ④	31
子育て相談	キッズ	ベビー (ママ制作)	子育て相談	子育て相談	

《11月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4 ベビー	5 ベビーひろば (ベビーマッサージ)	6 グループ	7
子育て相談		キッズ	子育て相談	子育て相談	
9	10 キッズ	11 プレ保育園 ①	12 ベビー	13 グループ	14
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
16	17 キッズ	18 ベビー	19 ベビー	20 プレ保育園 ②	21
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
23	24 キッズ	25 プレ保育園 ③	26 ベビー	27 グループ	28
	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
30					
子育て相談					

お願い
お電話での支援センターの
お問い合わせ、ご予約は・・・
9:00~17:00
にお願いいたします。

*場合によっては変更もありますのでご了承下さい。

キッズくらの予定

10/6 (火) 教材遊び

保育園の教材で遊びます。先月と同じミニトングで遊んでみよう
と思っています。また、棒積木などもやってみます。指先を使った
遊びをします。

10/13 (火) ポーリング遊び

みんなでピンを作って、ポーリングで遊びたいと思
います。みんなで作ったピン、どのくらい倒れるかな?!



10/27 (火) ハロウィン

お申込みありがとうございました。
雨天の場合は中止となります。午後は通常通りの
キッズくらぶを行ないます。(午後は空いています)



ベビーくらの予定

10/8 (木)、14 (水) ふれあひ遊び

手遊びうたやわらべうたと一緒にふれあひ遊びをしましょう。お
家でもできるようになるべくよく知られている歌で行ないます。

10/15 (木) マット遊び

マットの上をはいはいしたり、ゆらゆらトンネル
をしたりして遊びます。お母さんにもご参加いた
だきます。動きやすい服装でお願いします。



10/22 (木)、28 (水) AM ハロウィン制作

10/28 (水) PM、29 (木) ママ制作

ともに制作を行ないます。ハロウィン制作はお子
さんと、ママ制作はママが楽しむ制作です。



「ベビーひろば」

～ベビーマッサージとママヨガ～

助産師さんとベビーマッサージとママヨガを行ないます。こんな時だ
からこそやってみませんか?!

日時：11月5日 (木) 10:30~11:30

場所：四街道公民館2階和室

対象：1才未満の親子

定員：8組

持ち物：バスタオル、飲み物、お子さんの着替え

申込：10/8 (木) 10:30~ ホームページにて

(注) ベビーマッサージに前後24時間以内の予防接種はお控えく
ださい。



「オンライン入園説明会」

～自宅で保育園見学ができる!～

来年度の入園を考える時期になってきました。保育園の見学を考えて
いる方もいらっしゃると思います。
エンゼルステーション保育園の見学は、ZOOMを使ったオンラインで
行ないます。

日時：10/9、16、23、30日 (金) 13:30~14:00

申込：電話にてお申込みください。

*必要なもの

パソコン、スマホ、タブレットなど
インターネット回線



子育て情報

「鼻のかみ方」

寒暖の差が激しいこの時期は鼻水がでるお子さん
が増えてきます。この時期になると「鼻ってどのく
らいでかめるようになりますか?！」と聞かれます。
今月は年齢に合わせた鼻のかみ方の教え方をお伝え
します。



0・1才：キレイにする喜びを教える

この年齢のお子さんは鼻水が出ていても気にならず、意識的に息を
出すことも難しい時期です。そのため、まずはお母さんから「鼻水が
出ているね。チーンしようね」などと伝え、鼻水をこまめにふき取っ
てあげましょう。

2、3才：片方ずつ鼻をかむ感覚を覚えさせよう

2歳くらいになると、お子さんも鼻水が出ていることを少しずつ意
識できるようになります。鼻をかむときは、お母さんが片方の鼻を押さ
えて、片方ずつ行なうようにします。両方の鼻を同時にかんでしまうと、
鼓膜が破れることがあるため注意が必要です。またこの時期は何でも自
分でやりたがります。そんなときはお子さんに任せて、最後の仕上げに
お母さんが鼻水を拭き取ってあげましょう。

鼻を正しくかむことは、病気の予防にもつながります。お子さんの
できることから始めて、お子さんが自分でかめるようにしていきましょう。
また、口をこめて鼻呼吸をできないと鼻はかめません。ティッシュを鼻
息でゆらすなど遊びながらお子さんの様子を見てみて下さいね。