

まんまるキッズ10月



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
(事前に連絡をいただくと
確実に時間確保ができます。)
プレイルーム開放
9:00~12:00 14:00~16:00

令和8年9月25日発行
鶴岡市大山2丁目20-1
大山こども園 分園内
おおやま子育て支援センター
TEL 33-2778
FAX 33-3048

青空の下で飛び交うトンボたちを見ると『とんぼのうんどうかい』という絵本を思い出します。
そして ついこの前までは蝉の大合唱だったのに、いつのまにやら涼やかな秋の虫たちの演奏。
さあ、秋本番！おいしい物もたくさん出てきました。『食欲の秋』も到来です！



大山こども園 親子ふれあい運動会	ヨガでリラックス	まるまる育児講座
プログラム 『まんまるキッズ よーいドン！』 パパかママと一緒に進んで おみやげをもらってくださ いね。 日時：10日（土） だいたい9:45頃からの 予定です。 少し早めにお越しください。 場所：大山小 体育館 集合場所：スタート地点 (体育館に入ってまっすぐ) 申込はいりません。	日時：15日（木） 10時~11時 場所：大山こども園分園ホール 講師：佐藤優美子 氏 会費：500円 持ち物：タオル、飲み物 ヨガマット *ヨガマットない方は申込時に お知らせください。 *託児はいっぱいになりました。 大人だけの参加をお待ちして います。	日時：19日（月） 10時~11時 場所：大山こども園分園ホール 講師：なんば助産院 院長 難波ハツ子氏 対象：生後1ヶ月から1歳 までの親子 または妊娠中の方 合わせて10組 持ち物：バスタオル フェイスタオル

せち『離乳食
だ員試
きに食
まな会
しりた
まとし
たみの
んでな
締で
めら
切ら

『子育てママ
温泉でリフレッシュ』

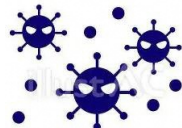
日時：27日（火） 温泉：こまぎの湯
13時~15時 託児：4名まで
託児場所：なんば助産院

託児スタッフ：
なんば助産院 助産師
おおやま子育て支援センター
保育教諭 託児は4名まで

会費：入浴料実費
託児料500円
*申し込み後、別紙おたより
あります。おたずねください。



各行事のお問
合わせ、申し込み
は全て電話か
来所でお願いし
ます。



ナースさとみの元気の素コーナー

◆早くもインフルエンザが
流行し始めています◆

近年、「インフルエンザ=冬」という
イメージが変わり、秋口からの流行が増え
ています。夏の疲れが出やすいこの時期は
親子ともに抵抗力が落ちやすいため一層の
注意が必要です。
また、予防接種は効果が出るまでに約2週
間かかり、12歳未満のお子さんは2回接種
となります。10月に入ったら本格的な流行
に備え、早めのスケジュール調整をおすす
めします。
言葉で不調を伝えられないお子さんは「い
つもより不機嫌」「食欲がない」といった
サインで教えてくれます。
少しでも変化を感じたら
無理せず、ご家庭で
ゆったり過ごして
体調を整えていきま
しょう。

10月・プレイルームカレンダー



月曜~金曜

9:00~12:00
14:00~16:00



*1日から31日まで
寝相アートができます。ぜひどうぞ

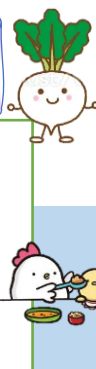
日	月	火	水	木	金	土
絵本の日	体操の日			1 すくすくチェック	2	3
4	5	6	7	8	9	10 大山こども園 運動会
11	12	13	14 大山育児相談 わいわいルーム	15 『ヨガで リラックス』	16	17 『離乳食 試食会』
18	19 『まるまる 育児講座』	20	21	22	23	24
25	26 『子育てママ 温泉でリフレッシュ』	27 西郷育児相談 つききクラブ	28	29	30 『みんなで ランチ』	31

モグモグ だより

かぶ

「かぶ」旬はいつ？

- 春（3~5月）●
肉質が柔らかくみずみずしくサラダ等
生食に向いています
- 冬（10~2月）●
身がしっかりしていて甘みが強く、
煮崩れしにくく加熱用に向いて
います。
寒い時期のかぶは特に甘みが強
くなります。



●いつから食べられる？

かぶは大根などと比べてもさらに柔らかくて甘みがある野菜で離乳食
には適しています。実の部分は初期から食べさせても問題ありません。
実の部分には、食物繊維も含まれています。便秘がちな赤ちゃんには、消
化のいい食物繊維を補ってあげることも必要なのです！
葉の部分には、鉄分、カルシウム、βカロテンが豊富です。しかしアクが強
いので、離乳食が終わってからでも良いでしょう。
**注意:かぶの皮付近は特に繊維質が多くなっています。調理する時は、
皮を厚くむくようにしましょう。**

★赤カブ★

旬の赤かぶは、皮の赤色が鮮やかで、身が締まりつつもみずみずしいのが特徴です。代
表的な食べ方は、ぬか漬け・甘酢漬け・浅漬けなどの漬物で、皮ごと使うと色がきれい
に出ます。
ちなみに、「ラディツシュ」は赤かぶと思われがちですが、かぶではなく太根の仲間です。