おおやま子育て支援センターだより

まんまるキッズ１１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１０月 ２６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
ＴＥＬ３３－２７７８
ＦＡＸ３３－３０４８

白鳥たちが列をなして空を飛ぶ姿を見かけるようになり、秋も深まってきました。
朝晩は冷え込み、冬の足音も近づいています。
夜中、子どもが寒くないかな？と毛布をかけ直すお父さん、お母さんも多いのでは。
どうかご自身の体も大切に、暖かくしてお休みくださいね。

１１月は

『ドライフラワー ミニ・アレンジメント』

日時：１８日（水）
９時半～１１時半
場所：プレイルーム
講師：虹の香房　渡部小枝 氏
内容：2種類作れます
１つ作っても２つ作っても
OKですが、２つ目からは
金額が変わります。
作品１つ・・ 800円
２つ目から・・2,000円
対象：興味のある方
どなたでも
定員：１４名まで
申込：１０月２７日から

『ヨガでリラックス』

日時：１９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
＊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。
＊ヨガマットない方は申込時に
お知らせください。

『子育てママ 温泉でリフレッシュ』

日時：２４日（火）
１３時～１５時
温泉：こまぎの湯
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
会費：入浴料実費
託児料５００円
申し込みは10月28日から。
＊申し込み後、別紙おたより
あります。おたずねください。

『みんなでランチ』

日時：３０日(月)12時～13時
場所：プレイルーム
定員：１０組　　持ち物：飲み物、パン以外の食べ物
内容：『パン小屋あーる』のベーグルです。
申込の際、注文をお聞きします。



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。

１１月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜　　９：００～１２：００
１４：００～１６：００

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 すくすくチェック	5	6	7
8	9	10	11 大山育児相談 わいわいルーム	12	13	14
15	16	17 『ドライフラワー アレンジメント』	18	19 『ヨガで リラックス』	20 遊びの広場	21
22	23	24 『子育てママ 温泉でリフレッシュ』	25	26	27	28
29	30 『みんなで ランチ』	絵本の日		体操の日		

移動図書館やまびこ号が来ます
ぜひご利用ください
10時40分から11時です。

１２月ちょっとお知らせ

『ヨガでリラックス』
日時：１０日（木）１０時～１１時
＊場所、講師、会費、持ち物、託児は
１１月と同じです。
申込は１１月２０日から
『クリスマスお楽しみ会』
日時：１６日（水）１０時～１１時半
場所：おおやま子育て支援センター
プレイルーム
内容：かわいいXmasカードを一緒に
作りましょう！
講師：吉田真理 氏
定員：親子１０組　　会費：ケーキ代
『子育てママ温泉でリフレッシュ』
日時：２２日（火）申込：11月25日から
＊時間、場所、スタッフ、会費、託児は
１１月と同じです。
『クリスマス音楽会』
日時：２４日（木）10:15～10:45
場所：大山こども園分園ホール
講師：ピアノハウス桜が丘
滝沢佳奈子 氏
定員：親子１０組　　会費：なし



ナースさとみの元気の素コーナー

『肌寒くなる季節の子どもの服装』

「今日は何を着せたらいいの？」と迷う声を耳にします。
服装選びの基本は「大人より１枚少なめ」です。
子どもは体温調節機能が未熟で、動き回ると大人以上に汗をかくためです。この時期はだんだん長袖の肌着が基本になりますが、厚着をさせすぎると汗が冷えて体調を崩すもとになります。
背中や腹を触って汗ばんでいないか、手足が冷たくないかで判断しましょう。
冬の肌着は、吸汗性のよい綿素材の長袖タイプが基本です。
保温性の高い吸湿発熱タイプの機能性素材も人気ですが、化学繊維が水分を吸って発熱する仕組みのため、肌が乾燥しやすい子にはかえって乾燥やかゆみを招くことがあるので注意が必要です。
乾燥が気になる子は、綿100%などやさしい素材を選びましょう。
冬場でも半袖の肌着で元気に過ごすお子さんをよく見かけます。
体温や活動量には個人差があり、手足や背中が温かく機嫌よく過ごせていれば、その子に合った服装と言えます。
寝る時は長袖の肌着にパジャマを重ね、スリーパーを合わせると安心です。布団を蹴ってしまっても体幹が冷えにくくなります。
季節の「目安」にとらわれすぎず、まずは子どもの体にふれて確認する習慣をつけてみてくださいね。



モグモグだより

チンゲン菜

～おいしいチンゲン菜の選び方～
葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるものを選びましょう。下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものがよいです。

チンゲン菜とは、中国生まれの野菜です。くせが少なく葉はやわらかく、茎はシャキシャキとした食感が特徴です。炒め物だけでなく、スープや煮物など、色々な料理に使うことができます。



いつから食べられる？→離乳食初期からOK！
生後5～6か月頃の離乳食初期から使えます。初めて与える時は、葉の部分をやわらかく茹でてペースト状にしたものを与えましょう。

チンゲン菜には栄養がたっぷり！
βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などが含まれています。
βカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つ働きがあります。また、油と一緒に食べることで吸収されやすくなります。
肉や卵などのたんぱく質と一緒に調理すると、栄養バランスのとれた一品になります。
アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的少ない、電子レンジ加熱向きの葉野菜です。

