

★ 子育て支援センターだより ★

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

体を温める食べ物で 風邪知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物(陽)と冷やす物(陰)に分かれます。

分類の仕方には諸説ありますが、産地が寒い地方の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物で、もち米、ニンジン、ゴボウ、レンコン、ゴマ、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当てはまります。

「陽」の食べ物をしっかりとって風邪をひかないようにしましょう。



12月の行事予定 <時間正確にお集まりください>

日程	内容	時間
4日(火)	1歳までの子育てとあそび②	午前10時
7日(金)	幼児食調理実習	午前10時
8日(土)	開館日 親子の会	午前中
18日(火)	1歳までの子育てとあそび③	午前10時
19日(水)	わくわくタイム	午前10時
20日(木)	ボランティア懇話会	午後1時
22日(土)	開館日	午前中
26日(水)	身体測定と食育相談	午前10時

今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	火・水・木曜日 午前9時～午後5時(分室訪問時間を除く)	
	分室訪問	南条保育園 4日(火)、18日(火)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 12日(水)、19日(水) 村上保育園 6日(木)、20日(木)	

○保育園分室では、育児・子育てのご相談をお受けします。
また、保育園栄養士の食育相談(離乳食、幼児食、食べ方についてなど)も行っています。
○どちらも気軽に相談ができますので、希望する方は、支援センターまたは各保育園へお申込みください。

赤ちゃんから高校生まで、子育てに悩みはつきものです。話しをすることで悩みを整理することができるかもしれません。ぜひ相談をご活用ください。

あそびに 来る方へ

開館日・時間

- ◇平日 午前9時～正午・午後2時～4時30分
- ◇第2・第4土曜日 午前9時～正午

坂城町の「育メン」紹介!!



丸山 陽輔さん(中之条)
ひなみちゃん(H28.7生)

7月に妹のなみはちゃん生まれ、お姉ちゃんになったひなみちゃん。この日は、パパ・ママと一緒に来館してくれました。

パパ大好きひなみちゃん。パパもひなみちゃんとたくさん遊んでくれます。「姉妹仲良くのびのび育て欲しいね。」とご夫婦で話しているそうです。

☆ 1歳までの子育てと遊び ☆

今年度最終の講座が始まりました。生後4か月頃からの乳児と保護者の方のための講座です。一緒に子育ての楽しさや育児仲間をみつけてみませんか。2回目からの参加でも間に合います。

12月の子育てグループの予定

ノントン(木曜日)

20日: たこ焼きパーティー
リーダー: 荒井 文さん

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

17日: クリスマス会
リーダー: 富田 佐奈さん

センターへの持ち物

水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋、お弁当(希望者)