



子育て支援コーディネーター通信



秋も深まり朝夕は、めっきり冷え込むようになりました。ふと山に目を向けると紅葉が美しく色づいています。今年は寒い冬になると言われています。備えあれば憂いなしと言われていますので冬じたくを早めにしましょう。

寒いからと家の中だけでなく、暖かい時間を見はからって外にお散歩に出たり、公園で遊んだりして外気に触れてみるのはいかがでしょうか。また、子育て支援センターや子育てひろばに出かけてみるのもいいですね。

絵本大好き

にんじんさんがあかいわけ

にんじんさんとごぼうさんとだいこんさんといっしょにお風呂に入りました。それぞれ入り方がちがったの。

◎ 松谷みよ子 文・ひらやまえいぞう



さつまのおいも

人間にたべられてばかりのおいもにだって、少しは考えもある。土の中で体をきたえ、さあ、逆襲だ。いっぱい食べたら、プー？

◎ 中川ひろたか 文・川上康成



おばあちゃんの知恵袋

おいしいごはんを炊くには



新米、古米に関わらず、炊く前に日本酒を数滴落とすとふっくらと照りがあるご飯が炊けます。

古米を新米のようにピカピカに炊くコツは、まず研いだ水が透明になるまでしっかり研いで、そして水を入れたときに3合に対して大さじ1のサラダ油を足して炊くだけで、新米みたいにピカピカのご飯が出来上がります。

古米は研げば研ぐほどおいしくなります。栄養を取りたいときは、軽く研いで炊きます。食欲の秋、おいしいごはんを食べましょう!!

インフルエンザの予防は

今年の冬はコロナ感染予防もあり、インフルエンザも心配ですね。

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので予防に心がけましょう。

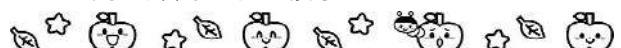
インフルエンザの予防対策として気をつけることは

- ① 予防接種を受けるようにしましょう。
- ② お出かけの時はマスクをつけましょう。
- ③ 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。
- ④ 栄養のある食事と水分をしっかりととりましょう。
- ⑤ 室内の湿度、温度に気をつけてこまめに換気をしましょう。
- ⑥ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保ちましょう。
- ⑦ 人混みを避けるようにしましょう。



わらべうたで遊びましょう

- ①あがりめ
両手の人さし指をめがしらにあてて上にあげる
- ②さがりめ
目尻をさげる
- ③ぐるりとまわして
目尻をまわす
- ④ねこのめ
目尻を外側に引っ張り上げる



新規の認定申請・入園申込受付忘れずに!!

※ 11月5日(木)・6日(金)は
入園希望する園
時間 12:00~18:00

※ 11月9日(月)・10日(火)は
園で申し込まなかった場合
保育課・丸子・真田・武石の市民サービス課
時間 8:30~19:00

