



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407

乗船寺保育園 園開放 予定表



- ・ …園開放はありません。
- ・ 自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です
- ★午前の部…10時～12時（園開放予定表の活動の時間）
- ★ランチタイム…12時から13時（ご利用の際はお声掛け下さい）
- ★午後の部…13時から15時（自由遊びの時間）

月	火	水	木	金
		1	2	3
		自由遊び	自由遊び	身体測定
6	7	8	9	10
おもちゃ遊び	外遊び ※帽子持参	積み木・ブロック	作って遊ぼう でんでん太鼓	
13	14	15	16	17
スポーツの日	楽しく遊ぼう 保健センター	制作遊び ビニール衣装		外遊び ※帽子持参
20	21	22	23	24
おもちゃ遊び		風船遊び	親子教室 園舎3階	自由遊び
27	28	29	30	31
楽しく遊ぼう教室 保健センター	自由遊び	ハンドメイドの日 メッセージカード		段ボール遊び

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用のお飲み物をご持参下さい。
- 来所持、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。



★10月9日（木）10日（金）作って遊ぼう。

今回は、たぬきのでんでん太鼓を制作します。お子さんの指先にのりをつけ、たぬきの顔のパーツを貼り、クレヨンで色塗りをします。完成したでんでん太鼓でリズム遊びもします。汚れても良い服装でお越しください。

★10月14日（火） 27 日（月） 楽しく遊ぼう教室

場所：指宿市保健センター 時間：10時～11時（9時～センター開放）

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要な物

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

★10月 15 日（水）16日（木）ビニール衣装の制作

ミッキー・ミニーマンのビニール衣装を制作します。制作が終わったらみんなでジャンボリーミッキーの曲に合わせてダンスもしたいと思います。

★10月18日（土） 子育て相談日

毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安に思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。詳しくはスタッフにお声掛けください。

月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 （1時間程度 要予約）。

★10月23日 （木） 親子教室

場所：乗船寺保育園 園舎3階（リズム室） 時間：10:00～11:30

持ってくるもの：飲み物 お着替え おむつ汗拭きタオル等必要な物

活動内容：親子触れ合い遊び・親子運動遊び・読み聞かせ

★10月29日（水）30日（木） ハンドメイドの日

今月は、メッセージカードのハンドメイドをします。いろいろな大切な記念日にご活用できるようにアレンジ方法もご紹介します。 子どもさんのスナップ写真をご持参下さい。



今月のテーマは歩くです。

一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏ます」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。

歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏ますがしっかりある足は、健康な足！

サイズの合わない靴に要注意！

知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きくせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- ☐ 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- ☐ つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- ☐ つま先が少し反り上がっている
- ☐ かかと部の支えがしっかりしている
- ☐ 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ☐ 靴底に弾力がある
- ☐ 適度にやわらかく、通気性のよい素材



保育園で人気のメニュー

鮭のねぎみそ焼き



★材料★（子ども4人分）

- 鮭 …4切れ（1切れ40g程度）
- 塩 …少々
- 料理酒…1.5g（小さじ1/3）
- 小ねぎ…小さじ2
- 麦みそ…12g（小さじ2）
- 砂糖 …1g（小さじ1/3）
- みりん…5g（小さじ1弱）
- ごま油…1g（小さじ1/4）

A

★作り方★

①鮭に塩と料理酒をふりしばらくおく。

Aの調味料をよく混ぜる。小ねぎは小口切りにする。

②鮭にAとねぎを入れて漬け込む。

③フライパンで焦げないように焼く。

※魚焼きグリルで焼く時は火加減を調節しながら焼く。焦げそうな時は、ホイルをかぶせて焼くと良いです。



栄養素のはなし「炭水化物」

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳はブドウ糖だけをエネルギー源とします。

子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。

