



2024年 10月号「すくすく」だより



夏の暑さがまだまだ続いているようですが、朝晩の涼しさとともに田んぼの稲穂も黄金色に色づき頭を垂れて収穫の時を待っています。草木も少しずつ秋色に染まってきましたね。秋は芸術の秋、読書の秋など様々な秋を楽しめますね。親子で楽しみながらいろいろな秋を見つけてみてはどうですか。すくすくでもいろんなことを楽しめるような活動を準備してお待ちしています。是非遊びにいらしてください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 おままごと 遊び	2 にこにこひろば	3 おえかき遊び にこにこ相談・母子相談	4 よちよちひろば	5 休み
6	7 子育て相談日	8 ボール遊び 2歳児歯科検診	9 にこにこひろば	10 おりがみ制作 (ぞう)	11 子育てサロン 自由遊び ふれあいの家	12 休み
13	14 スポーツの日	15 好きな遊具で 遊ぼう	16 にこにこひろば	17 しゃぼん玉 遊び	18 よちよちひろば 3歳児健診	19 休み
20	21 子育て相談日	22 ブロック遊び	23 合同支援センター 運動遊び	24 ふうせん遊び	25 よちよちひろば	26 休み
27	28 合同支援センター ミニ運動会	29 絵本に親しもう	30 にこにこひろば	31 スタンプ遊び 乳児健診 10～11ヶ月健診		

★おやつをみんなで食べますので、お茶は各自でご準備ください。

★お外で遊ぶこともありますので帽子などそれぞれに準備をお願いします。



☆季節の変わり目で体調も崩しがちな季節です。それぞれに体調管理に心がけましょう。

湧水町子育て支援センターすくすく（円乗寺こども園前）

〒899-6104 湧水町川西 920-12 TEL 75-4533 fax 75-2051

月、水、 10時～12時 （月曜日・子育て相談日）

火、木、金 10時～15時

*にこにこひろば・・・自由に遊びにきてください。

*よちよちひろば・・・0～1歳半くらいまで対象

*開放日・・・10時から12時まで



赤ちゃんひろば

ふれあい遊びを中心としたお母さんと赤ちゃんの為にひろばです。親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。赤ちゃんひろばの対象は生後2か月から10カ月までのお子様です。上の子どもさんも託児ができますので参加、託児共に申し込みをしてください。わからないことがありましたらすくすくまでお尋ねください。たくさんの参加お待ちしております。

*場所・・・子育て支援センターぽかぽか

*日時・・・10月9日(水) 10:00受付 10:15～11:30まで



ぺんぎんひろば

10～11か月児健診から1歳6か月健診までの親子のためのひろばです。親子のふれあいをいっぱい楽しみましょう。人数把握のため参加希望の方は連絡の上ご参加をお願いいたします。わからないこと、不明な点等ございましたらスタッフまでお尋ねください。

*場所・・・発達支援センターみのり（湧水町木場1396、☎74-5177）

*日時・・・10月16日(水)

10:00～12:00(遊びを十分楽しむために始まるの時間にはお越しください)

同支援センター「ミニ運動会」について

●みんなで体を動かし運動会を楽しみたいと思います。

*日時・・・10月28日(月) 10:00～12:00

*場所・・・子育て支援センターぽかぽか(栗野公民館内)

※準備の関係上必ず申し込みをお願いいたします。申し込み締め切り10月18日まで。



親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖 1個＝3.6g

28.8



ショートケーキ(100g)
角砂糖 8個分

8.28



シュークリーム(70g)
角砂糖 2.3個分

19.8



板チョコレート(1枚)
角砂糖 5.5個分

21.6



アイスクリーム
(1カップ)
角砂糖 6個分

7.2g



あめ(2個)
角砂糖 2個分