

# すこやかだより 9月号

2023年

川崎町地域子育て支援センター



すこやか

TEL 72-5800

http://www.kawasaki-kosodate.com

＜利用日時＞

毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)  
10時～16時

＜利用対象＞

就学前のお子さんとその保護者・  
妊娠中の方とその家族

ランチルームを開放しました

時間を気にせずゆっくりお過ごしください。

※講座の時間帯は利用できない  
場合があります。ご協力のほど  
よろしくお願いいたします。



朝夕は少し過ごしやすくなってき  
ましたが、まだまだ暑さが残ります。  
体調をくずさないように食事や睡眠  
をしっかりとりましょう。



・かめさん



・赤ちゃん  
コーナー



・ままごと



・中庭



食育こらむ

お月見(十五夜)ってなあに??

十五夜はきれいなまんまるの満月が見える日です。収穫の喜びや感謝の気持ちを人々と分かち合い、きれいなお月様をながめる行事です。また、食べ物や収穫物をお供えするという風習もあります。

【お月見団子】 月に見立てたお団子をお供えし、作物の収穫に感謝します。

【ススキ】 稲穂に似ているススキは、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

今年の十五夜は 9月29日(金)

行事に込められた思いをちょっと考えながら、子どもと一緒に団子を作ったり、お月様をながめたい...みなさんで楽しいひと時をお過ごしください。

簡単 お月見団子の作り方

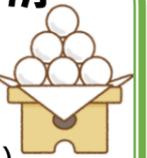
【20個分】

・白玉粉 100g

・絹ごし豆腐 1/2丁(150g)

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、なめらかになるまでよく練る。
- ② 20等分にし、手のひらで丸める。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら冷水に取り水気をきる。
- ④ きな粉やみたらしなど、お好みの味をつけ完成!!



要予約

定員...保護者と子ども20人程度 ※お電話でも予約を受付けております  
行事予定が変更になる可能性があります。その際はホームページにてお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	親子ヨガ教室 10時30分～ 11時30分	すくすく教室 10時30分～ 11時30分				休館日
10	11	12	13	14	15	16
休館日			おはなし会 11時～11時30分		テーマ 「小さい秋みつけた」	休館日
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	子どもと折り紙 11時～11時30分 テーマ「お月見ふくろう」	英語であそぼう 13時30分～14時		親子わくわく教室 熊丸みつ子先生とあそぼう 10時30分～11時30分	休館日
24	25	26		28	29	30
休館日	ベビーマッサージ 10時30分～ 11時30分	親子でエアロビ 10時30分～ 11時30分				休館日



※9月の育児講座の予約は、8月1日(火)8時30分からできます。

# すこやかだより 10月号

2023年

川崎町地域子育て支援センター



すこやか

TEL 72-5800

http://www.kawasaki-kosodate.com

〈利用日時〉

毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)  
10時～16時

〈利用対象〉

就学前のお子さんとその保護者・  
妊娠中の方とその家族

ランチルームを開放しました

時間を気にせずゆっくりお過ごしください。

※講座の時間帯は利用できない  
場合があります。ご協力のほど  
よろしくお願いいたします。



さわやかな過ごしやすい季節に  
なってきました。  
食欲の秋・スポーツの秋・芸術の  
秋...いろいろな秋を楽しみたい  
ですね。



・かめさん



・赤ちゃん  
コーナー



・ままごと



・中庭



食育こらむ



食欲の秋ってなあに？秋は美味しい食べ物がいっぱい！！

秋になると少し気温が下がり、夏バテで疲れていた体が本来の  
体調を取り戻し、食欲が増すとされています。

栗やさつまいも、梨やぶどう、お米、さんまなど、糖質やたんぱ  
く質を多く含む食材が旬を迎えます。

秋にしっかり食べて、体にエネルギーを貯え、寒い冬に備えな  
さいと自然の恵みは教えてくれているのです。

※食欲の秋についての由来は諸説あります。

〈旬の食材を食べよう〉

・食材の旬とは...その食材を最も美味しく食べられる  
時期のことを言います。

・旬の食材のいいところ...

- ① 栄養が豊富 ② 美味しさが増す ③ 価格が安い

昨今は栽培方法が多様化し、「旬が消えた」とも言われてい  
ます。そのため、子どもたちだけではなく大人も食材の旬が  
分からないことも多いようです。お子さんと一緒に、今が旬  
の食べ物を調べたり、食事に取り入れることで、食事に対す  
る興味や関心を高めることができます。

# 10月



定員...保護者と子ども20人程度 ※お電話でも予約を受付けております  
行事予定が変更になる可能性があります。その際はホームページにてお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	親子ヨガ教室 10時30分～ 11時30分	すくすく教室 10時30分～ 11時30分				休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日		おはなし会 11時～11時30分			休館日
15	16	17	18	19	20	21
休館日			英語であそぼう 13時30分～14時			休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	ベビーマッサージ 10時30分～ 11時30分	親子でエアロビ 10時30分～ 11時30分			テーマ 「秋をたのしもう」 親子わくわく教室 熊丸みつ子先生とあそぼう 10時30分～11時30分	休館日
29	30	31				
休館日						

※10月の育児講座およびお楽しみ会の予約は、9月1日(金)8時30分からできます。