



親子ひろば『ベこのこ』  
 浜松市中区高丘東3-54-18  
 葵ヶ丘保育園  
 Tel053-437-7952  
 fax053-437-7950

11月号  
 2020年10月25日発行



落ち葉がクルクルとダンスをし落ち葉のじゅうたんが辺りに広がっています。秋から冬へ、季節が移り変わろうとしています。色鮮やかな紅葉も、あちらこちらで見られるようになってきました。お子さんと一緒に散歩に出かけ葉っぱの形を見比べたり、色づいていく様子を見守ったりするのも楽しいですね。



### ★11日(水) ベビービクス

～あかちゃん体操しながら楽しくすごしましょう～  
 講師: 鈴木ひとみ氏によるベビービクス

場所: ベこのこのおへや  
 時間: 10:00～11:15  
 持ち物: バスタオル1枚 水筒



### ☆ベビービクスとは

赤ちゃんの体を早い時期から動かすことにより、体力をつけ筋力を高め、血液循環を良くして丈夫な体をつくり、おすわりやはいはいが早くできる傾向になります。ケガ等も自然に防ぎやすくなります。又、お母さんとのスキンシップの効果もあります。

### 【遊びの広場】

ベこのこのお部屋・園庭開放しています。  
 (毎週月・水・金 午後1時～3時)  
 \* お家の人と楽しく遊びましょう。

### 【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時  
 子育てについて一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。電話又は来園での相談にも応じます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

お芋ほり楽しかったね!



お芋まだかなあ～



うんとこしょ! どっこいしょ!



## 子どもに伝えたい 『和食』

新型コロナウイルス感染症対策のポイント “抵抗力・免疫力を高めること”  
 「十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける」必要があると国は示しています。  
 日本の豊かな自然がもたらす四季折々の恵みを生かした和食は、栄養バランスにすぐれ素材の味を生かします

### ①基本となる“一汁二菜” 栄養バランスのとれる和食スタイル

主食、汁、主菜、副菜からなる献立。この一汁二菜を意識すると栄養バランスのよいメニューを組み立てることができます。

### ②味覚が育つ“だし” 乳幼児もおいしいと感じるだしのうま味

うま味はタンパク質、また甘味は、炭水化物というように体が必要とする栄養素の味である。だしを生かした食事をする事は、薄味に慣れ、食材本来の味をたのしめます。

### ③季節を感じる“旬の食材” 季節を感じ食を楽しみ味覚の幅を広げる

旬の食材は、安くて経済的、栄養価が高い、地産地消につながる。

### ④いつもとは違う“ハレの日の食事” わくわくする特別な食事で絆も深まる

和食は、基本的にふだんは質素なもので、お祝いごとや年中行事など「ハレの日」に特別な料理を味わい、栄養を蓄える。(おせち料理、赤飯、柏餅、はまぐりの潮汁、恵方巻き等)

