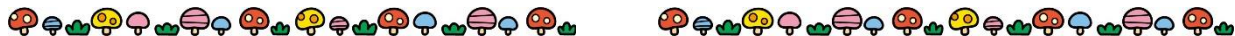




べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』
浜松市中央区高丘東3-54-18
葵ヶ丘こども園
Tel 053-437-7952
https://aogaokahoiku.com

10月号
令和6年9月30日発行



ようやく秋風を感じ、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。キンモクセイの甘い香りが風に乗って、みんなを幸せな気分にしてくれます。キンモクセイは目の疲れを癒し、肝臓の働きを助けるといわれています。脳内物質「オレキシン」を抑制する効果があるので食欲を抑えてダイエットにつながることも出来る事ご存知でしたか？良いことばかりですね!!

★10月★

★17日(木) 芋掘り

場所: 葵ヶ丘こども園 東側
集合: 畑に直接集合してください
時間: 10:00~11:00
持ち物: さつま芋を入れる袋・水筒
※お芋は1つお持ち帰りできます。
※汚れても良い服でいらしてください



《あそびの広場》

園庭・べこのこのお部屋開放
(毎週 月・水・金 午後1時~午後3時)

※お家の人と、いろいろな玩具、遊具で遊びましょう。
※自分のお子様から目を離さないようにお願いします。
※4日(金)はお休みです。

《子育て相談》

毎週月~金曜日 午前10時~午後4時
子育てについて不安や質問はありませんか？
一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けてくださいね。
電話、または来園での相談にも応じます。
どうぞ、お気軽にご相談ください。



夕涼み会

御神輿、盆踊り、ゲームなど
お祭りの雰囲気
を楽しみました



いろいろなおもちゃに触れてあそびながら
お気に入りを見つけたよ(^_^)楽しいね



ごはん食

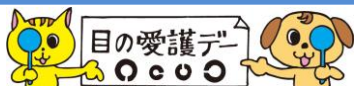
吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。
エネルギーの持久性もあります。味噌汁やのりを一緒に
食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

ごはん食とパン食

パン食



消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。
手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に
食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミ
ネラルもとれますよ。



目の愛護デー

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い
物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアント
シアニンも目に良いとされています。

ビタミンA・・・レバー、バター、卵黄、にんじん、うなぎ
モロヘイヤ、ほうれん草 など
ビタミンC・・・アセロラ、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー
キウイ、レモン、オレンジ、かぼちゃ など



ブルーライトの影響って？

テレビやタブレット端末などに使われている
ブルーライトは、目から入ることで脳を活動的にする
作用があります。

そのため、就寝前に長時間それを浴び続けると、
体は寝ているのに脳が起きている状態となり、成長
ホルモンが十分に分泌されません。使用
するときは就寝前を避け、子どもと一緒に
時間を決めて、正しく使しましょう。

