



# すくすくだより

# 11月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	●		
7	木		●	ふれあい遊び
8	金			
9	土			
10	日			福祉まつり2024
11	月	●		
12	火			
13	水			
14	木	●	●	
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火	●		
20	水			
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火		●	育児講座
27	水	●	●	
28	木	●		
29	金			
30	土			

## ふれあい遊び

「どうぶつまねっこたいそう」の絵本を見ながら一緒に動物になりきって体を動かしましょう！

時間:10:30~11:00

対象:保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

## 福祉まつり2024

時間:10:00~15:30

会場:養護老人ホーム檜の里・光明第三こども園  
ト山庭園

内容:ステージ・マルシェ・模擬店  
遊びの広場など

詳細は別紙をご覧ください。

## 育児講座 産前産後のもやもや解消術

出産前後に生じやすいもやもやを上手に乗り切るご自宅で出来るセルフケアを臨床心理士がご紹介します。

時間:13:30~14:15

対象:妊婦の方・出産後4か月ごろまでの方

定員:6名

予約:11月1日(金)より開始

**園庭開放** 時間:10:00~11:30 ※予約不要です。

## Beeレストラン

時間:11:30~12:30

料金:大人330円、子ども220円

定員:各日6名

予約:利用希望日の3日前まで

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

## ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00~16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの方の登録お待ちしております！

## お問い合わせ

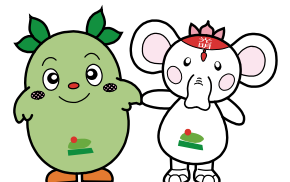
光明第八こども園

住所:八王子市上柚木3-13-2

TEL:042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・中





# 子育て情報



## バランスの良い食事を取ろう!!

### 五大栄養素のはたらき

- ☆たんぱく質→からだを作る
- ☆脂質→効率のいいエネルギー源となる
- ☆炭水化物→すぐにエネルギー源となる、  
脳へのエネルギー源
- ☆ビタミン→体の調子を整える
- ☆ミネラル→骨や歯などを作る



万田酵素HPより

<b>副菜</b> 体の調子を整える働きをします ●野菜 ●きのこ ●海そう ●いも類	<b>副菜</b> 	<b>主菜</b> 体を作る“もと”になります ●肉 ●魚 ●卵 ●大豆・大豆製品
<b>主食</b> 体のエネルギー源になります ●ごはん ●パン ●めん類	<b>主食</b> 	<b>プラス</b> 1日1回とりたい食品 ●牛乳・乳製品 ●果物



毎日を元気に過ごすために日々の食事はとても大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、不足しがちな野菜料理をもう1品追加したり、牛乳・乳製品をプラスすることで成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。食事を作るときやお弁当やお惣菜を利用するときも主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで栄養面だけでなく見た目のバランスも良くなりますよ。

LINEVOOMに 登録してみよう!!

☆園の情報や活動をHP、LINE VOOMで配信中です! ぜひ登録をお願いします!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!