

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こうめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園舞戸保育所  
舞戸町字下富田29番地7  
☎:0173-72-2277  
子育て支援担当:保育教諭  
佐藤 彩花(さとう あやか)

木々の葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、紅葉がステキな季節になりましたね。お天気の良い日はこうめちゃんルームでも、新田公園やはまなす公園など近くの公園をお散歩して外気浴を楽しみたいなと思っています。歩けるお子さんは履き慣れているお靴や上着を着せて、ベビーカーや抱っこの場合でも寒くないようにご準備の方をよろしくお願ひします。



\* 11月 \*

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- 15日(火) 七五三集会/七五三詣り
- 22日(火) 身体測定
- 30日(水) 読書 DAY  
※日本海拠点館現地集合

土日祝日はお休みとなります。  
カレンダーの緑の日がこうめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来て下さいね♪  
※新型コロナウイルス感染防止・行事等のため中止とさせていただきますことでもありますのでご確認をお願いします。

★七五三集会/七五三詣り(9:00~)

この日は園の行事でもある七五三集会があります。七五三について知り、近くの神社へ参拝しに行くのでベビーカーまたは抱っこ紐等ご用意し、寒さ対策をして来て下さいね♪



★身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか?もし、その日に行けない...という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日に測定できます♪その際に手形・足形アート製作も行うので汚れても大丈夫な服装をお願いします。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

★読書 DAY(10:00~)

お天気のよい日は拠点館の周辺をお散歩し、本を借りにいきましょう!まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐等で寒さ対策をお願いします。ご連絡をいただければ、現地集合でも構いません。本を借りた際に入れる袋も忘れずをお願いします。

体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、身体を温めて免疫機能を高めることが大切です。土の中にできる野菜、寒い地方で育った食材、冬が旬の食材などは体を温める性質があるといわれていますので、積極的に摂取したいですね。

●身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど

●身体を温める食品

ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど



出典:食育ガイド&おたよりデータ集より

子どもたちの苦手な食材は?

1位 野菜 2位 肉 3位 乳製品



どう工夫する?

- ・レタス→加熱してスープやチャーハンに入れる
- ・トマトや豆→皮を取り除く
- ・ハウレンソウ→バターソテーやごま和えなど調味料を加える
- ・ブロッコリーやひき肉→シチューやとろみのあるものに入れる
- ・コンニャクやキノコ→小さく切って弾力を抑える
- ・サツマイモや食パン→スープ煮やフレンチトーストのようにしっとりさせる





# 鯉ヶ沢町子育て支援センター

## こうめちゃんルーム



社会福祉法人みちのく会

幼保連携型認定こども園 舞戸保育所

舞戸町字下富田 29 番地 7

☎：0173-72-2277

子育て支援担当：保育教諭

佐藤 彩花（さとう あやか）

舞戸保育所では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、LINE 公式アカウント(@koume\_room)・舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸保育所 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子

●お申し込み：新型コロナ感染症拡大防止のため、当面の間は予約制とし利用人数を制限させていただきます。LINE 公式アカウント(@koume\_room)、お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせフォームにて事前にお申し込みください。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

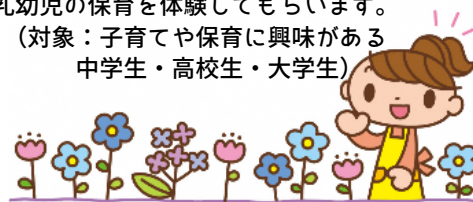
※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。

お問い合わせ  
フォームは  
こちら↓



### ●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。  
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



### ●こうめこころ●

お子さんのお遊びが中心の日  
園庭や園舎を開放します。

広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！

いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。

また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。

### ●まいサークル●

お母さん達の活動が中心の日

子育てサークルを開催します。サークルの主役はお母さん方です。工作や手芸など、得意なこと・やってみたいことがあるお母さん、集まれ～！

お母さんだけの参加も OK です！

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

### ●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに  
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！

※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です！



### ●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

### ●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。どんなことでもお気軽にご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

