



# SUN SUN だより

11月号

太陽の子保育園 子育て支援センター



緑の葉っぱもそろそろ衣替えの季節になりました。あわただしい毎日だと思えますが、ちょっと手を休めお子さんと一緒に「秋の空」を眺めてみてはどうでしょうか。「あの雲はうさぎ、こっちの雲は怪獣」秋晴れの空では雲の展覧会がはじまっています。



## 薄着の習慣をつけましょう

肌シャツを着て、上に一枚上着を着ればOKです。あとは上着をトレーナーにするかベストでの調節をお勧めします。

子どもは新陳代謝が活発でよく動くため着過ぎは汗をかいて逆に風邪をひきやすくしてしまいます。

薄着の子は頭の働きもよくなるといわれています。

## 親子で楽しめるイベントが盛りだくさん！ 第17回はむら保育展

主催：はむら保育展実行委員会 共催：羽村市  
同時開催：栄養展（特定給食研究会）

会場：羽村市子育て支援センター・ゆとろぎ



## 実施日程と内容

11/30(水)・12/1(木)・2(金)

12/3(土) 10:00～16:00

午前部 11:00～11:30 午後部 15:00～15:30  
羽村市内のいろいろな保育園の保育士が毎日2回楽しいミニイベントを行います。ぜひあそびに来てくださいね！！  
予約・料金などは必要ありません 会場 1階 展示室

12/1(木) 午後部 (15:00～15:30) を太陽の子保育園が担当します。皆さんぜひあそびに来てください！！

育児に役立つ！子どもも楽しい！！  
あそびのへや 毎年大好評！！もぎ店  
親子で楽しめる 各種公演 子どもの健康・食事  
保育園が分かる 展示コーナー 保健・栄養コーナー  
会場 全館

11/30～12/2の期間、「羽村市の保育・子育て支援について」の展示を行っています

期間中、担当職員が常駐していますので、保育や子育てについてご質問・ご相談等がございましたら、お気軽にどうぞ。 会場 1階 展示室



保育展の詳細は羽村私立保育園協議会のホームページをご覧ください、羽村市内の保育園で配布しているチラシをご覧ください。  
<http://hamura-hoiku.net> または「保育展」で検索していただくとトップに出ます

## 11月の予定

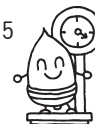
### おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：11/28(月) 9:45～11:15

場所：保育園ホール

対象：0・1歳児のお子様



### 青空ひろば(保育展出張編)

日時：12/1(木) ★11月回として実施

場所：ゆとろぎ 1階展示室

時間：15:00～15:30

※駐車場はありませんので徒歩・自転車でお願いします。



### 子育て講習会



#### 今月のテーマ 食育体験講座

食事の仕方・日々のメニュー・調理方法

保育園の給食を実際に味わいながら、子どもの食事について粕谷管理栄養士とともに考えていきます。

終了後は栄養面・調理方法などについて、気軽におしゃべりできたらと思っています。

日時：11/8～11(1日5組まで)  
※応募多数の場合は先着順  
11:15～12:30

場所：太陽の子保育園ホール

対象：1・2歳児の親子の方

参加費：大人300円 子ども250円

持ち物：箸とコップ(大人)

□拭きタオル(こども)

お申込み受付を終了しました。多数の方のお申込み、ありがとうございます。

子育てお悩み相談はお電話・メールでもお気軽に…

[renraku@sunshine.ed.jp](mailto:renraku@sunshine.ed.jp)



### 姿勢はだいじょうぶ？

● 寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとけがをしたり、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩くなどして、よい姿勢が保てるようにしましょう。

● おうちの方といっしょに、リラックスしたよい姿勢を心がけてみましょう。

● ※リラックスしたよい姿勢…全身の力を抜いて、頭のてっぺんを上に伸ばしたような姿勢。



### 11月の予定一覧

8～11日 子育て講習会(食育)

18日(金) お誕生日会

28日(月) おおきくなったかな？

29日(火) 園庭開放(雨天中止)

30～12/2 保育展プレ開催(ゆとろぎ)



### ミニ図書館 「親子でお気に入りの一冊を見つけてみませんか？」

親子で絵本を楽しむにはどうすればいいの？という声がありました。子どもと絵本を読む時は、絵を指さしながら読み、子どもの声に耳を傾けて「そうだね」あいつちを打ってみることをおすすめします。一緒に楽しんでくれる安心感が絵本をよく見たり考えたりする力を育て、お話のおもしろさを一層広げてくれますね。ホールのミニ図書館はパートナー登録がお済みの方であれば、いつでもご利用いただけます。