



予 告

ひまわりマーケット

10月31日(水)開催
折多地区集会施設



毎年恒例の『ひまわりマーケット』が、上記日程で開催されます。小さくなった衣類や使わなくなったオモチャなど、御家庭で不要になったものはありませんか？今年も、下記子育て支援センターで回収していますので、みなさまの御協力をよろしくお願いいたします。

- ★ 衣類(size 90~150cm) 帽子 くつ
- ★ 育児用品
- ★ 遊具

※ぬいぐるみの御提供は遠慮させていただきます。
商品につきましては無料提供とさせていただきます。

記

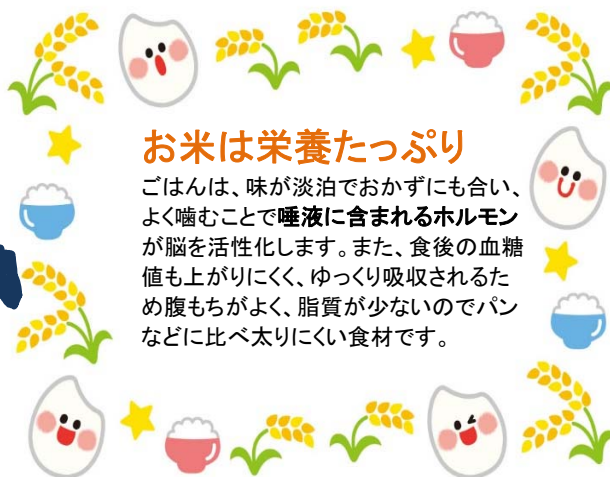
- すこやか子育て支援センター(おりた保育園)
電話 090-1196-3280(携帯)
- 阿久根市子育て支援センター(市役所福祉課)
電話 0996-72-3939(直通)



実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。

今月の旬の食材を紹介します。

トマト さつまいも しめじ まつたけ **新米**
かつお さけ さば ひらめ くり ぶどう



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

子は親の鏡

作者 ドロシー・ロー・ノルト

★けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる。
 ★とげとげした家庭で育つと、子どもは乱暴になる。
 ★不安な気持ちで育つと、子どもは不安になる。
 ★「かわいそうな子だ」と言われて育つと、子どもは、みじめな気持ちになる。
 ★子どもを馬鹿にすると、引っ込みあんな子になる。
 ★親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる。
 ★叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう。
 ★励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる。
 ★広い心で接すれば、キレる子にはならない。
 ★褒めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ。
 ★愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ。
 ☆認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる。
 ☆見つめてあげれば、子どもは頑張り屋になる。
 ☆分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ。
 ★親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを学ぶ。
 ☆子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ。
 ☆やさしく、思いやりを持って育てれば、子どもは、やさしい子に育つ。
 ☆守ってあげれば、子どもは強い子に育つ。
 ★和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる。

「子どもが育つ魔法の言葉」(訳・石井千春)より抜粋

おすすめ絵本

いもいも ほりほり

作・絵：西村 敏雄
出版社：講談社



こぶた3匹、「焼き芋したい!」と出かけた芋ほり。ねずみが1匹ついてきました。芋ほりができるのは、やぎじいさんの畑。じろーり冷たい目をした、やぎじいさんに、勇気を出してねずみが談判。いろんなかたちのお芋がたくさん掘れて、いよいよ焼き芋です。焼き芋食べたら・・・あれれ～

もりのおふろ

作・絵：西村 敏雄
出版社：福音館書店



森のおふろにライオンがやってきて、体を洗い始めます。そこへゾウがやってきたので、ライオンはゾウに背中を洗ってもらいます。ワニ、ブタと次々動物がやってきて、最後にやってきたのはウサギ。「ごしごししゅっしゅごしごししゅっしゅ」。お湯をザブーンとかけ合い、おふろへドボンと入り、ゆっくりお湯につかって、極楽極楽、いい気持ち!

お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しづつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たつぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



非常食の備えはできていますか?

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

9月は防災月間です。台風や豪雨に加え地震など、いつ起こるのか予測が難しい災害もあります。御自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。備えあれば憂いなし!!定期的に見直しと点検をしておくことをおすすめします。