



りんごっこ通信 < 10 月号 >

令和 8 年 10 月 上山田子育て支援センター



秋本番になりました。澄み切った青空の下で思いっきり遊んだり、散歩に出かけて自然に触れて楽しんでください。そして子育て支援センターにも遊びに来て楽しいひと時を過ごしてください。

10 月の予定

★就労相談

相談日 10 月 21 日 (水)
時 間 午前 10 時～12 時
予約制

★栄養相談

相談日 10 月 15 日 (木)
時 間 午前 10 時～12 時
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
予約制



★誕生日会



日にち 10 月 21 日 (水)
時間 10 時 30 分～ 予約制
誕生日を支援センターでお祝いしませんか？
身長・体重・手型を載せて、お誕生日カードをお作りします。

★ヨガ教室

日にち 10 月 30 日 (金)
時 間 10 時 00 分～10 時 40 分
予約制

★移動図書館さとちゃん号来館

上山田子育て支援センターの駐車場に
来館します

日時 10/9(金)、10/30(金)
10時30分～10時50分



★育児相談・身体測定も行なっています。
子育てでお困りのことや、疑問に思っている事が
ありましたら、お気軽にセンタースタッフに声を
かけてください。

子育てひろばにご参加ください！



千曲市公式 LINE アカウントから予約をお願いします。完全予約制で予約は 3 週間前からです。
児童館・児童センターは電話予約をお願いします。詳しくは市報をご覧ください。

10月6日(火) 埴生児童センター(ベビーリトミック) 五加児童館(親子リズムレク) (9/15 受付開始)
10月7日(水) 更級児童館(0歳児のつどい) (9/16 受付開始)
10月20日(火) リトミック… 戸倉創造館 (9/29 受付開始)
10月25日(日) パパといっしょに運動あそび… ことぶきアリーナ千曲 (10/4 受付開始)
10月27日(火) 0歳児のつどい… ことぶきアリーナ千曲 (10/6 受付開始)

**10月10日は
目の愛護デー**

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると…

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

お・だ・しの力

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

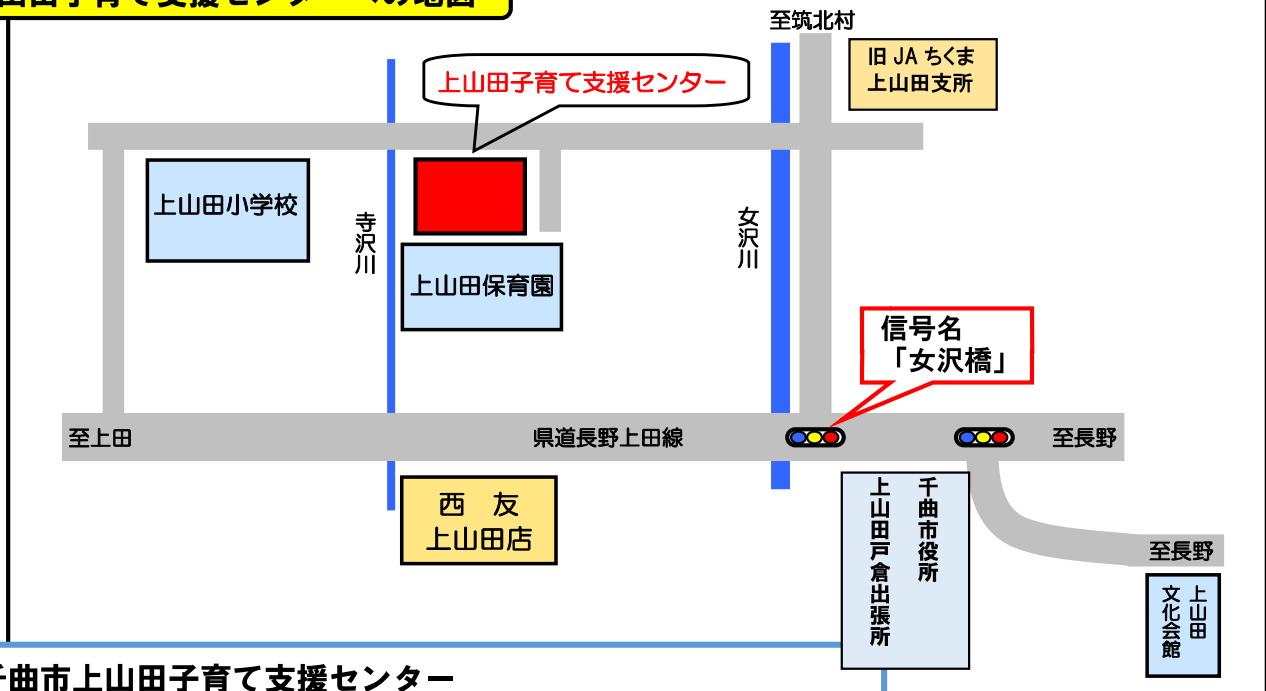
昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。

パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。

上山田子育て支援センターへの地図



千曲市上山田子育て支援センター

開館時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 休館日 毎週日曜日

住 所 千曲市大字上山田 825 番地2 TEL026-275-6017