



# 地域子育て支援センター エンジェルルームだより 10月号

2023年10月発行  
地域子育て支援センター  
エンジェルルーム  
(藤枝聖マリア保育園)  
藤枝市下藪田 733-1  
TEL054-638-2941

朝晩は気温も落ち着き、爽やかな風とにぎやかな虫の声が秋を感じさせてくれるようになりました。1年中で最も過ごしやすい季節の訪れです。たっぷり食べて、元気に動いて、ぐっすり眠って健康的な生活リズムを作っていきたいですね。秋はお散歩に出かけると、どんぐり・バッタ・コオロギ・コスモスなど子どもたちにとって魅力的なものがいっぱい！親子で一緒にエンジェルルームでいろいろな秋を楽しみましょう。



## 読書の秋をたのしもう・・・絵本は楽しむもの・心を満足させるもの

秋の夜長お子さんと一緒に読書の秋を楽しんでみませんか。絵本を子どもに読んであげるメリットは「心地よい時間を親子で一緒に過ごす」ことです。ママやパパがゆったりした気分で絵本を読むと子どもは安心して満ち足りた気分になり絵本の世界を楽しみます。その様子がママやパパの気持ちを癒してくれます。今回は、親子で楽しめる絵本をご紹介します。

### 「ペンギんたいそう」0歳～

作・齋藤 楨

出版社 福音館書店



ペンギんのユニークで愛らしい体操をみながら思わず一緒に身体が動いてしまう絵本です。

### 「がたんごとん がたんごとん」1歳～

作・安西水丸

出版社 福音館書店



走る汽車に乗せてもらうのはコップスプーン、りんご、バナナ赤ちゃんと遊べる絵本です。

### 「うずらちゃんのかくれんぼ」2歳～

作・絵 きもとももこ

出版社 福音館書店



うずらちゃんと楽しいかくれんぼ遊びができる絵本です。



秋は実りの季節旬の食材は栄養も豊富です。さつまいもの「おやき」を作ってみませんか？

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子をととのえてくれます。

- ① さつまいもは皮をむきラップにくるみレンジで柔らかくなるまで加熱し熱いうちにボールに入れつぶしておく。
- ③ ②を8等分して手に油をつけて丸く平らに形を整える。

材料(8枚分)・・・さつまいも150g・米粉50g  
砂糖20g (お好みで調節)・水55g・油・・・適宜

- ②①に米粉、砂糖を加え混ぜ合わせ水を加え生地がまとまるまでしっかりこねる。  
※(ぱさつくようなら水を足す。)
- ④フライパンに油をひき③を両面こんがり焼いてできあがり。



☆室内・園庭利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(祝日休み)

☆子育て相談・電話相談もお気軽にお声をおかけ下さい。(ひとりで悩まないでね)

☆プログラム以外の日には支援室や園庭で親子でゆったりのおんびり遊べます。午後支援室は開放しています。

☆エンジェルルーム 電話番号 054-638-2941 10月の予約は随時受け付けます。



| 日  | 曜日 | 予約 | 10月の予定      |
|----|----|----|-------------|
| 2  | 月  |    |             |
| 3  | 火  | ☆  | あかちゃん講座     |
| 4  | 水  |    |             |
| 5  | 木  | ☆  | 赤ちゃん遊ぼう①    |
| 6  | 金  |    |             |
| 9  | 月  |    | スポーツの日(お休み) |
| 10 | 火  |    | サークル        |
| 11 | 水  | ☆  | 講座「救急法」     |
| 12 | 木  |    |             |
| 13 | 金  |    | 公園であそぼう     |
| 16 | 月  |    |             |
| 17 | 火  | ☆  | 赤ちゃん遊ぼう②    |
| 18 | 水  |    |             |
| 19 | 木  | ☆  | 食育講座        |
| 20 | 金  |    |             |
| 23 | 月  |    |             |
| 24 | 火  | ☆  | 星の子A        |
| 25 | 水  |    |             |
| 26 | 木  | ☆  | ぽかぽか広場      |
| 27 | 金  |    |             |
| 30 | 月  |    |             |
| 31 | 火  | ☆  | 星の子B        |

### 星の子広場 (年齢別遊び) (要予約)

※時間はいずれも AM. 9:30～11:00

24日(火)星の子A 生後8ヶ月～1歳半までの子

「ハロウィンのフラッグ作ろう」と誕生会

31日(火)星の子B 1歳半～未就園児

「ハロウィンパーティーしよう」と誕生会



### ☆赤ちゃん遊ぼうと手遊びリンパ (要予約)

赤ちゃん遊ぼう① 5日(木) 生後8ヶ月までの子

会場 生涯学習センター2階和室 持ち物 バスタオル

赤ちゃん遊ぼう② 17日(火) 6ヶ月から歩行前の子

「リンパマッサージとハロウィンの飾り作ろう」

会場 エンジェルルーム 持ち物 バスタオル

※時間はいずれも AM. 10:00～11:00



### 10月の講座のお知らせ

#### 女性消防士による『咄嗟の時の救急法』(要予約)

誤飲、ひきつけ、頭を打った時などお子さんの突然のケガや病気の時の応急処置や救急車を呼ぶ時の対応・AEDの使い方等を女性消防士が教えてくれます

日時 10月11日(水) AM. 10:00

対象 1歳半までの子(10組)



#### 食育講座 (おやつについて) (要予約)

日時 19日(木) AM.10:00～11:00

対象 1歳半までの子

園の管理栄養士がおやつについて話をします。



※プログラム以外の日には支援室や園庭で親子でゆったり、のんびり遊べます。

(午後支援室は開放しています。)

#### あかちゃん講座(要予約)

・こども課からお手紙が届いた方

♪支援室を利用するチャンスです。

・毎月1回 全3回の講座です。

日時 10月3日(火) AM. 10:00～11:00



#### 公園であそぼう AM.10:00～11:00

13日(金) 水守中央公園 (雨天中止)

ぽかぽか広場(要予約) AM.10:00～11:00

26日(木) コスモス畑を散歩しよう(雨天中止)

現地集合解散 (あさひな殿のコスモス畑) 5組

