



にじ つうしん

月	火	水	木	金	土
🍎 乳幼児の栄養相談・・・離乳食の進め方、何を食べさせたいの？幼児食ってなあに？食べおらや好き嫌いが多い・・・など 当園の栄養士が相談にのります。お気軽にご相談ください。			1	2	3
5	6 🍎 もも ふれあい あそび	7	8	9	10
12 スポーツの日	13	14	15 🍎 いちご ふれあい あそび	16	17
19	20 🍎 もも 秋の制作	21	22	23	24
26	27	28	29 🍎 いちご 秋の制作	30	31

★育児学級は、登録してからの利用になります。利用時間は 10:30～11:30 です

★登録用紙は、こども園みのりにあります。

★お天気のいい日はお外に行くこともあります。帽子をかぶって来てください。

★発熱・咳・鼻水などの症状がある場合には利用をひかえるようにお願いします。

★利用は湧別町内在住の方のみとさせていただきます。湧別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省される方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能です。



認定こども園みのり TEL 01586-2-3538



10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやタブレットの普及により、こどもの目の健康への関心は高まっています。乳幼児期は視覚が成長する大切な時期です。お家でのルールや明るい部屋での読書など、大切な目を守る習慣を家族みんなで心がけていきたいですね。

こどもの足を育てよう！ ～子どもの未来を育てる『足育』のすすめ～

「足育」とは、足の正しい構造や機能を育て、健康な体づくりを目指すことです。乳幼児期は一生の足の土台を作る大切な時期です。

👣 なぜ乳幼児期の足育が大切なのか

乳幼児期に赤ちゃんの足の骨はスポンジのように柔らかい軟骨でできており、2歳頃にかけて、急激に成長し硬くなります。

この大切な時期に合わない靴をはかせたり、歩行が不足したりすると、足の変形や姿勢の乱れにつながる可能性があります。

👣 お家でできる足育

- ハイハイをしよう
足腰や体幹が鍛えられます。
- はだしであそぼう
足裏の刺激は、歩く・立つ感覚を身に付けます。
- 足に合った靴を選ぶ
子どもの足のためにはジャストサイズが基本です。

👣 正しい靴選びのポイントは？



1. つま先にゆとり
2. かかとの芯がしっかりしている
3. 指の付け根で靴底が曲がる
4. 甲でしっかり留められる

子どもの靴の+1cmは、大人の+2cmと同じ負担です。だからこそ、靴は『ジャストサイズ』がベストです！

今月の活動予定

- ・ふれあいあそび
転がして遊ぼう！
- ・秋の制作
ハロウィン制作

10月におすすめの絵本とうたを紹介します

- | | |
|-------------|----------|
| ～うた～ | ～えほん～ |
| ♪とんぼのめがね | ・もりのおふろ |
| ♪やきいもグーチーパー | ・どうぞのいす |
| ♪虫のこえ | ・ねないこだれだ |