



ぽかぽか

佐分利子育て支援センター



日中のぽかぽかとしたお日さまがよりあたたかく感じられる程、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。寒暖の差が大きく体調を崩しやすいので、体調や気温に合わせて衣服の調節にも気をつけたいですね。

11月7日は立冬です。暦の上では冬が始まります。これから訪れる寒い冬には、体の温まる食べ物がお勧めです。例えば、しょうが、ねぎ、かぼちゃ、きのご類などは体を温める効果があります。栄養をたっぷり摂って、天気の良い日には戸外に出て体を動かして、元気に過ごしてくださいね。

【11月の行事予定】

ぽかぽか広場

場所:佐分利保育園

11月11日(月) 10:00から11:00

お散歩

秋空の下をのんびりお散歩しましょう！

わんぱくガーデン

場所:佐分利保育園

11月14日(木) 10:00から11:00

ミニマラソン

ホールでいっぱい走ろう☆

子育てサロン

場所:佐分利保育園

11月18日(月) 10:00から11:00

Xmasのごろうりんアート

マイスター長井美寿々先生です♪

可愛い写真を撮ってくださいね♡

※携帯電話やカメラなどを持って来て下さい

ぽかぽか出張所 場所:ふるさと交流センター・和室

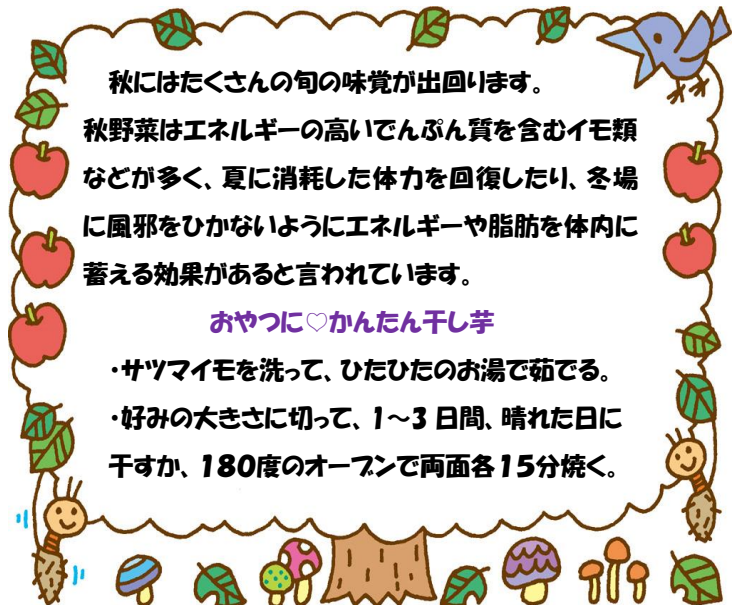
11月22日(金) 10:00から11:00

秋の手形・足形制作(申し込み 15日まで)

写真も飾れる秋の制作です★

思い出にどうですか(o^-^o)

※(11時より出張相談をしています)



秋にはたくさんの旬の味覚が出回ります。

秋野菜はエネルギーの高いでんぷん質を含むイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があると言われています。

おやつに♡かんたん干し芋

・サツマイモを洗って、ひたひたのお湯で茹でる。

・好みの大きさに切って、1~3日間、晴れた日に干すか、180度のオーブンで両面各15分焼く。

【申し込み、問い合わせ先】

佐分利子育て支援センター(佐分利保育園内)

開設時間 9:00~15:00(月曜日~金曜日) TEL 78-1260 FAX 78-1232