

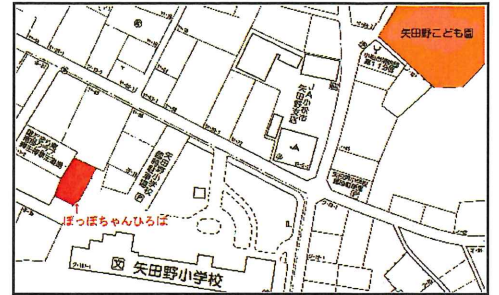
# 矢田野こども園

# 10月ぽっぽちゃんだより

令和6年10月1日



ぽっぽちゃんひろば  
 (矢田野子育てセンター)  
 小松市上荒屋町ナ1番地2  
 TEL・FAX 44-1117



木々の葉が色づき始めました。季節は足早に移り変わっていきます。  
 この時期は、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすいですね。  
 手洗い・うがいの大切さを再確認し、健康な体を保っていきましょう。

## <今月の予定表>

(■ の日が開放日です)

10:00~12:30

月	火	水	木	金
	1	2	3★	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17★	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

※昼食やおやつを持ち込みは、ご遠慮ください。

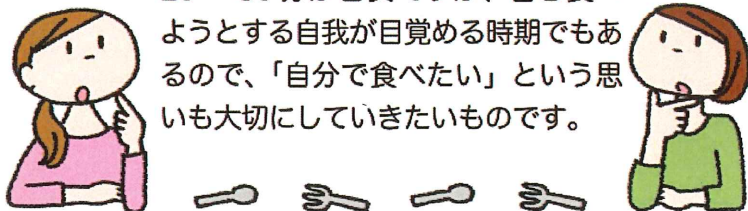
★3日(木)・17日(木) 時間 10:30~  
 「絵本の読み聞かせ」を楽しみましょう

## きょうだい喧嘩! そのとき、どうしたらいいの?

- 見守る(危険がない場合)
- 良くない行動や言動には、根気よく教え聞かせる。
- 親の子どもへのマイナス感情は、喧嘩の度に毎回リセットして接する(過去のことは持ち出さない)

## 食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



## 【令和7年度入園受け付け開始】

矢田野こども園に入園を希望される方は、(☎44-2590)までご連絡ください。

※わからないことがあれば  
 お気軽にお尋ねくださいね。

## 目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

