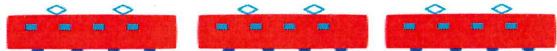


# 11月ぽっぽちゃんだより

令和6年11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



日差しが弱まり、秋から冬へと移り変わる季節。

今年の立冬は11月10日、暦の上では冬の始まりですが、まだまだ暖かい日が多いですね。晩秋から初冬にかけての穏やかな晴天のことを、「小春日和」といいます。

## <今月の予定表>

(    の日が開放日です)

10:00~12:30

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7 ★	8
11	12	13	14	15
18	19	20	22★	23
25	26	27	28	29

※昼食やおやつを持ち込みは、ご遠慮ください。

★7日(木)・22日(木) 時間 10:30~  
 「絵本の読み聞かせ」を楽しみましょう



12月12日(木)  
**【ミュージックケア】**を予定  
 しています。

講師の松浦先生をお招きして、  
 行います。親子一緒に、身も心  
 も癒されてみませんか?  
 沢山のご参加をお待ちして  
 おります。



## 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

