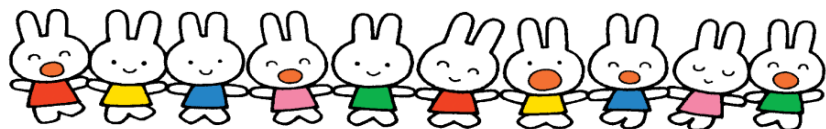


# にこにこだより



2021年9月号

NO.126号

ふじみ野保育園

TEL 049-256-8862

緊急事態宣言が延長され、毎日不安なことと思います。そんな時だからこそ、親子でほっとできる場として、にこにこ広場はあり続けたいと思います。困ったことがあったり、困ったことがなくても、相談できる場があるという安心につながってくれたらいいなと思っています。

## 9月の行事予定

今月の目標 体調管理に気をつけよう！

月	火	水	木	金
		1	2	3
		AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場
		PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場
6	7	8	9	10
AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場
PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場
13	14	15	16	17
AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場
PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場
20	21	22	23	24
	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場		AM にこにこ広場
	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場		PM にこにこ広場
27	28	29	30	
AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	AM にこにこ広場	
PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	PM にこにこ広場	



- 支援センターでは、お子さんから目を離さず、一緒に遊んであげてください。
- スマートフォンやカメラでの撮影はご遠慮下さい。
- おもちゃは大切に使って下さい。
- 水分補給はこまめにしましょう。

• **にこにこ広場** は、どの月齢のお子さんが来ても大丈夫です。予約も要りません。

## オススメ絵本



全部にこにこ広場にあるよ！見てみてね♪

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 「だるまさんが」        | 作：かがくい ひろし |
| 「たまごのあかちゃん」     | 文：神沢利子     |
| 「さつまのおいも」       | 作：中川ひろたか   |
| 「もこもこもこ」        | 作：谷川俊太郎    |
| 「どうぶつサーカスはじまるよ」 | 文：西村敏雄     |



## 旬の食材を食べて元気に過ごそう！

- さつまいも** 主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的。
- さといも** いも類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがある。
- しいたけ** 食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果がある。
- 新米** お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材。
- さけ(鮭)** 胃腸を快調にするビタミン類が豊富。
- さば** EPA や DHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。
- さんま** DHA や EPA、良質のタンパク質やビタミン類も豊富。
- 柿** ビタミンCが豊富でみかんの約2倍。(干し柿にするとビタミンCは酸化してなくなる。)
- 栗** ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的。
- りんご** ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果がある。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立つ。

参照 「元気な子どもを育てる！保育園の食事&健康だより」 芽ばえ社



## にこにこ広場の活動内容と利用方法

場所： 交流センタープレイルーム  
 日程： 月～金（土日祝日、交流センター休館日はお休みになります）  
 時間： 10：00～12：00／13：00～16：00  
 持ち物： 着替え・タオル・飲み物など  
 （室内は飲食禁止です。（お茶・お水等の水分補給はできます））

※不明な点等ございましたら  
 ふじみ野保育園までお問合せ  
 下さい。  
 ふじみ野交流センターへの  
 問い合わせはご遠慮下さい。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、ご理解ご協力をお願いします

- お家での検温、健康チェックをしてください。
- マスクの着用(保護者の方は必ず)、手指の消毒をお願いします。
- ★密を作らないようにするため、人数によっては調整、時間での入れ替えをお願いすることがあります。  
 また、利用の際は、保護者1名でお願いします。
- ★お誕生日のお子さんにはカードをプレゼントしていますので、お気軽にお声がけ下さい。
- ★電話相談も実施しています。ぜひ、ご利用ください。

