



# マリヤ保育園カンガルークラブ通信

11・12月号 マリヤ保育園 地域子育て支援便り  
TEL: 3688-6645 FAX: 3688-6812

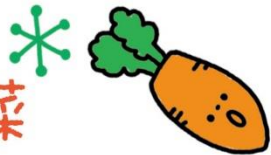
冷たい風を感じる日が多くなり、秋を感じるより冬のような寒さが急にきて体調管理が難しいですね… 保育園では天気の良い日には、喜んで散歩に出かけていった子ども達が、「見て〜！」と袋にいっぱいのだんぐりのお土産を持って帰ってきています。秋の自然の中で遊びながら、沢山の発見に心を躍らせたり、のびのびと身体を動かして心も身体も実りの秋・冬になるといいですね！

## うれしい交力能 たっぷり冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## 11・12月の予定(Zoomでのオンライン開催です)

11月9日(火) 0・1歳のお子さんと保護者対象

赤ちゃん体操を楽しもう! 絵本・給食レシピの紹介

10:30~11:00

パスワード: mariya ID: 950 3221 0758

11月10日(水) 電話相談 10:00~10:30

11月26日(金) 2歳以上のお子さんと保護者対象

親子体操を楽しもう! 絵本・給食レシピの紹介

10:30~11:00

パスワード: mariya ID: 990 0867 3964

12月14日(火) 電話相談 10:00~10:30

12月17日(金) 妊婦さん・生後3か月以下のお子さんと保護者対象

ブレママ座談会 10:30~10:45

パスワード: mariya ID: 981 3186 6158



## 好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。