



令和6年10月発行

六ヶ所村立泊こども園
子育て支援センター

☎0175-(77)2128
担当 目代 久子



こんにちは。泊こども園子育て支援センターです。

長かった残暑もようやく終わり、爽やかな風に、いよいよ秋の訪れを感じます。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみが多い季節がやってきました。

たくさんおいしい物を食べて、パワーをつけたり、秋のシンフォニーを奏でる虫たちの音楽に耳を傾けながら、夜の自然と親しみを深めるのもいいですね。

日中は過ごしやすいですが、朝夕はめっきり涼しい日もあるので、体調管理には十分気を付けてお過ごし下さい。



キノコを食べよう



しいたけ、しめじ、エリンギなどキノコにも種類がたくさんありますが、食物繊維が豊富でビタミンBやミネラルなどが多く、便秘や生活習慣病にいいとされています。低カロリーで栄養満点！焼いても煮ても炒めても美味しいキノコをぜひ味わってみて下さい。



もぐもぐ
タイムで
す。。。

★支援センターの利用方法について

- ◎利用できる曜日は、月～金曜日
(日、祝を除く)
- ◎利用時間9:00分～12:00まで
- ◎料金は無料です
- ◎利用希望の方は、事前にこども園に連絡
くださるようお願いいたします。
- ◎親子の水分補給の飲物、お子様のおやつ
をご持参ください。
- ◎育児相談もお気軽にご利用ください。

