



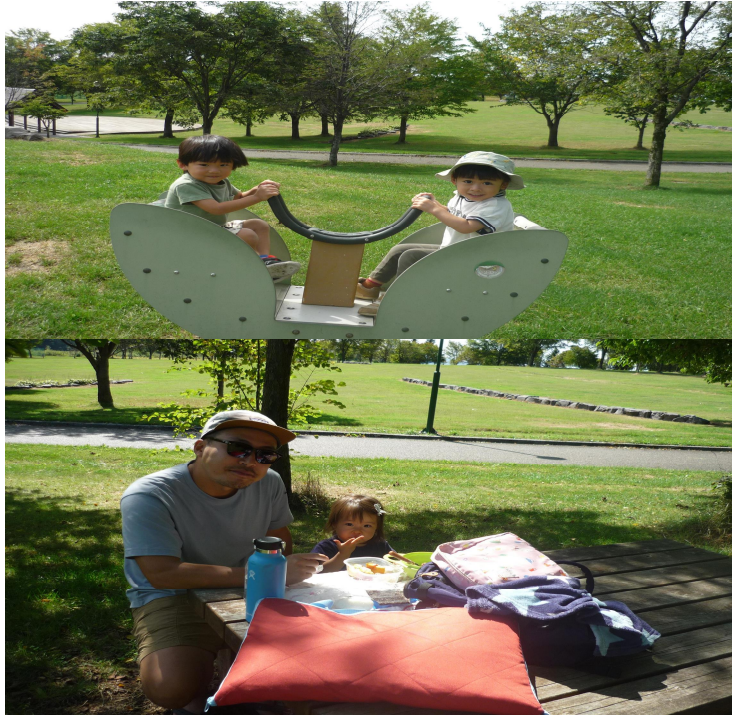
# おひさまだより



子育て支援センター おひさま 10月号 令和5年9月29日  
ニセコ町字富士見 17番地 44-2700 44-2739

Eメール [kosodate@town.niseko.lg.jp](mailto:kosodate@town.niseko.lg.jp)

ホームページ <http://www.town.niseko.hokkaido.jp/kosodate/>

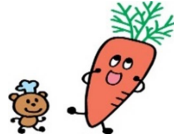


ようやく、厳しかった残暑の日差しもやわらぎ、秋の風がさわやかに感じられるようになりました。朝晩は、気温が下がることもあり、体調を崩しやすい季節です、衣服の調節をこまめにして、気持ちよく過ごしましょう。また戸外でも過ごしやすい時季となりますので外で体を思いきり動かしたり、秋の自然を楽しんでみてください。

左の写真は先日親子でバスに乗って留寿都の「ふるさと公園」へ遠足に行った時の写真です。当日はお天気も良く気持ちの良い秋晴れでした。子どもたちの中には初めてバスに乗る子もいて、乗る前は少し抵抗があったようですがバスに乗って出発すると、とても喜んでました。公園に着いたら「お弁当は？」と言った子もいました。ブランコに乗ったり、滑り台で滑ったりと子どもたちも元気いっぱい遊んでました。皆がまちに待ったお弁当の時間がきて子どもたちはもりもりおいしそうに食べてました。



## 子育て講座 ニンジン掘いをしよう



ニセコ町農業青年会の協力によりニンジンの収穫体験をすることになりました。お子さんにとっては、いつも食べているニンジンの育ちを知る良い機会になることでしょうか。ぜひご参加ください。

**日時**：10月10日（火）10時30分から

**場所**：曾我

※昨年同様畑までバスで行きます。

**集合場所**：幼児センター

**集合時間**：10時10分

**持ち物**：ニンジンを入れるビニール袋・軍手  
手ぬぐいなど

**申込み**：10月5日（水）まで

☆親子とも長靴・汚れてもいい服装

※ 雨天時予備日**10月16日（月）**

## 幼児センター保育開放

来年度、幼児センターに入園を予定している、または希望している親子を対象に、幼児センター保育開放を行います。

幼児センターの保育を知っていただき、少しでも安心して入園してもらいたいと考えていますので、ぜひ参加して下さい。

**日時**：10月25日（水）

午前10時～11時頃まで

**内容**：希望のクラスに親子で入り、集団遊び  
やリズム遊び、外遊びの予定

**申込期限**：10月18日（水）まで



## 《旬を食べよう》

### ～秋～



#### 夏の暑さで疲れた体を癒し、胃腸の調子を整えよう

秋は過ごしやすい季節ですが、乾燥の季節でもあります。乾燥した空気が呼吸によって体内に入ると「肺」がダメージを受け、髪や肌が乾燥します。また、内臓も乾燥することで、便秘などの不調を招きます。肺は乾燥を嫌うので、体をうるおす食材、根菜類やフルーツは効果的です。

食物繊維が豊富な芋類やきのこ類などは、体に優しく、夏の暑さで疲れたからだを癒し、胃腸の調子を整えてくれます。

#### 《秋の野菜》

じゃがいも・さつまいも・人参・しいたけ・しめじ・まいたけ・長いも・里芋・ごぼう・栗 など

☆じゃがいも・さつまいも・里芋は素材そのものの味を楽しめる食材です。茹でただけで、蒸かすだけなど簡単に調理できて体にいいので、是非取り入れたいですね。

## 子育てハッピーアドバイス

### 10歳までは 徹底的に甘えさせる。 そうすることで、子どもはいい子に育つ

子どもにとっても、大人にとっても、およそ人間が生きていくうえで、甘えは絶対に必要なものです。

甘えは、一言でいうと、相手の愛情を求めることです。

甘えが満たされたとき、自分は愛されていると感じ、また、自分は、愛される価値のある存在なんだ、と感じます。

相手に対する信頼と、  
自分に対する信頼（自己評価）が育ちます。

それが、安心感につながります。

相手を信じることのできる人は、  
思いやりを持ち、深い人間関係を築くことができます。

著 者：明橋 大二 書 名：子育てハッピーアドバイス

