

# たけのこだより 10月

実りの秋がやってまいりました。日頃、よくダイエット話に花を咲かせるスタッフ、、、ダイエット効果のある物は、、腹巻、ロングプレス、ドクダミ茶、ゴーヤ茶、グリーンスムージー、酵素、、、散々盛り上がるのですが、食事制限の話は出てきません(^\_^)

食欲の秋、今月も、美味しいものを目の前にお腹が実りそうです。(笑)  
 地場の物、旬の物を食べることは、とても理想的な食べ方です。そしたら、自然と良い食の摂り方を子どもに伝えられるのかもしれないですね。  
 ちょっとびり食に意識を向けて子どもと季節の美味しさを味わいたいですね

 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10月</span> 						
日	月	火	水	木	金	土
			1 入谷ひろば	2 ママカフェ	3	4
5	6	7	8 歌津ひろば	9 ママカフェ	10 おはなし会	11
12	13	14	15	16 ママカフェ	17	18
19	20	21	22 歌津ひろば	23 ママカフェ	24	25
26	27	28	29 戸倉ひろば	30 ハロウィン ママカフェ	31	

- ・各広場は10時～11時半の開催です。
- ・ママカフェは11時頃からです。お気軽にご参加下さい。



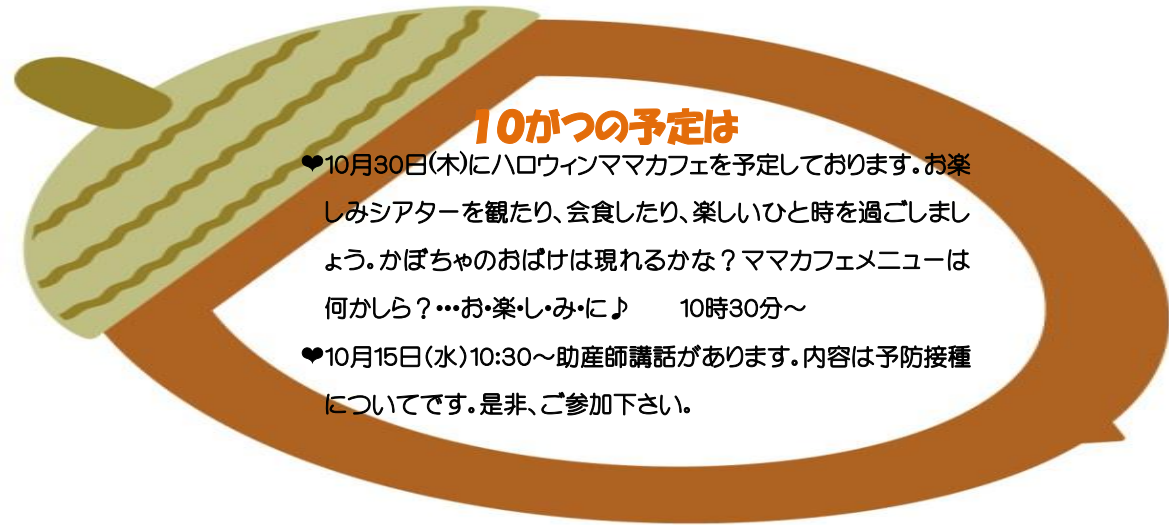
9月に絵本作家の中谷さんの読み聞かせがありました



0歳児も集中して見てました!お母さん達、おぼあちゃん、職員も皆で楽しみました(´o`) /  
 作品一例：だいどころのうんどうかい  
 おさるのパティシエ e f c

柿酢作りはいいかがですか?

皆さん、渋柿と聞くと干柿、樽抜きはよく耳にしますよね。もっとお手軽簡単レシピがあるんですよ!渋柿だけで柿酢が作れるんです!柿を洗って、ヘタをとって四分の一カットにしたら瓶に入れて発酵するのを待つのみ!この時、蓋はせず新聞紙等かぶせ密封しない事。7か月後には美味しい柿酢の出来上がりで～す(\*^^)v



## 10かつの予定は

- ♥10月30日(木)にハロウィンママカフェを予定しております。お楽しみシアターを観たり、会食したり、楽しいひと時を過ごしましょう。かぼちゃのおぼけは現れるかな?ママカフェメニューは何かしら?...お・楽・し・み・に♪ 10時30分～
- ♥10月15日(水)10:30～助産師講話があります。内容は予防接種についてです。是非、ご参加下さい。



子育て支援センター(みんなの児童館)

利用時間：月～金曜日 10:00～15:00

TEL：47-1275 FAX：46-3692

住所：南三陸町志津川字城場41 (志津川小学校 体育館隣)

