



10月の予定

※こども園の行事や都合により
 予定を変更することがあります。

月	火	水	木	金
	1 自由遊びの日	2 アマダさんの 親子英会話	3 自由遊びの日	4 自由遊びの日
7 自由遊びの日	8 自由遊びの日	9 アマダさんの 親子英会話	10 自由遊びの日	11 自由遊びの日
14 スポーツの日	15 自由遊びの日	16 ぐんまちゃん来園 ぐんまちゃんど 遊ぼう	17 自由遊びの日	18 自由遊びの日
21 自由遊びの日	22 自由遊びの日	23 アマダさんの 親子英会話	24 自由遊びの日	25 自由遊びの日
28 自由遊びの日	29 自由遊びの日	30 アマダさんと ハロウィン	31 自由遊びの日	

○ 10月16・30日は、3日前までにご予約をお願いします。(電話予約可)
 参加費がかかるイベントもありますので、ご予約時ご確認下さい。

アマダさんの親子英会話は、予約は必要ありません。

はじめて遊びに来たおともたちは…
 ・受付簿の記入をお願いします。



〈申し込み〉
 ☆特にありませんので、お気軽に
 足をお運び下さい。
 ☆来園された方に、受付票に
 名前を記入していただきます。
 *ご不明な点は桐生北こども園に
 ご連絡下さい。



11月の予定

※こども園の行事や都合により
 予定を変更することがあります。

月	火	水	木	金
				1 自由遊びの日
4 振替休日	5 自由遊びの日	6 アマダさんの 親子英会話	7 たこ・さかな 釣り遊び	8 自由遊びの日
11 自由遊びの日	12 自由遊びの日	13 アマダさんの 親子英会話	14 自由遊びの日	15 自由遊びの日
18 自由遊びの日	19 自由遊びの日	20 アマダさんの 親子英会話	21 製作 どんぐりポップ オーナメント	22 自由遊びの日
25 自由遊びの日	26 自由遊びの日	27 アマダさんの 親子英会話	28 自由遊びの日	29 自由遊びの日

○ 11月7・21日は、3日前までにご予約をお願いします。(電話予約可)
 参加費がかかるイベントもありますので、ご予約時ご確認下さい。

アマダさんの親子英会話は、予約は必要ありません。



三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：
 夕食3の割合が望ましいとされています。また、
 決まった時間に食べることで、体内リズムが整い
 ます。特に朝食をとると、寝ている間に下がった
 体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすこ
 とができます。また、間食となるおやつは
 子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安
 に、なるべく栄養になるもの
 を用意しましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から
 2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食
 べるように心がけましょう。
 ●赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
 ⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
 ●黄色群…主に主食。糖質・脂質
 (エネルギー源になる)
 ⇒米、いも類、パン類、油など
 ●緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
 (体の調子を整える)
 ⇒野菜、果物、きのこ類など



《日時》毎週月曜日～金曜日
 AM9:00～15:00
 (一斉活動9:00～12:00)
 * 園行事によりお休みの週も
 あります。
 住所: 桐生市東久方1-1-36
 TEL0277-44-4915

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさん
 あります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマ
 などおいしい時期ですが、それらにはDHAや
 EPAが豊富に含まれていて、脳の活性化など
 も効果的です。買い物に行ったら魚を選
 んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心
 を持って食べられるようにしたいですね。

キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリ
 ンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたく
 さんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミン
 B類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多
 く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防
 にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても
 いためてもおいしいですね。



10月11月のおすすめ

10/16 (水) ぐんまちゃん来園「ぐんまちゃんと遊ぼう！」 10時より
 ぐんまちゃんが遊びに来るよ～♡
 みんな会いに来て下さい。

10/30 (水) アマダさんとハロウィンで遊ぼう 10時より
 「トリックオトリート！」楽しいハロウィーンを
 アマダさんと一緒に過ごしましょう!

11/7 (木) たこ・さかな釣り遊び 10時より
 いろいろなさかなが釣れるよ
 いらっしやい、いらっしやい!!

11/21 (木) 製作「どんぐり♡ポップオーナメント」 10時より
 牛乳パックで自由に形を作ったら紙粘土を詰めて
 どんぐりやビーズでデコレーション!
 おしゃれに仕上げます。

お友達も誘って一緒に遊びませんか? スタッフ一同お待ちしています。

育児ってしんどい…子育てって大変、でもこどもってかわいい! 何で泣いているのか分からない…
 動きまわって一緒にいたら、
 クタクタ…あつあつない!(ヒヤリ・ハット)ばかり。急に熱が出たらどうしよう…毎日毎日、考えたり悩んだり…
 そんな事ありませんか?

〈子育て支援センターほほえみ〉や園庭解放に参加すれば、みんなで思いを出し合ったり、
 思いが通じ合い、お母さん同士のつながりができます。また、育児に関する悩みにはしっ
 かりと耳を傾けます。ちょっと話をしてみたらスッキリすることもあります。子育て中のお母さ
 んの参加をお待ちしています!

桐生北こども園のホームページが開設されています。ぜひ、ご覧下さい
 (*^_^*)<http://www.kirikitahoiku.net/>

