

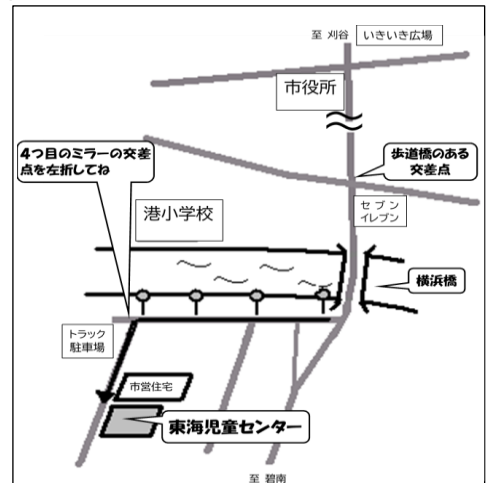
# 10月号 東海児童センター だよ!

人と想いが つなぐつながる  
しあわせなまち 大家族たかはま

住所：高浜市田戸町2-2-59 休館日：日曜・祝日  
開館時間：9：00～12：00 13：00～17：00  
電話：(0566) 52-5126

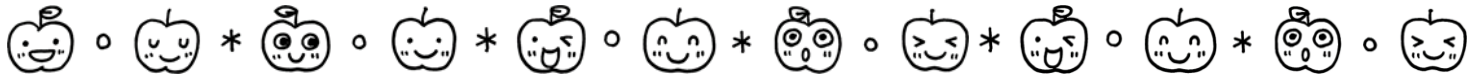


ホームページは [こちら](#)♪  
行事予定やブログを更新しています☆



夜には秋の虫達の鳴き声が聞こえてくるようになり秋を感じますね。とはいえ日中は少し暑いので水分補給をしながら体を動かして遊ぶことを楽しんで行きたいですね♪

毎週木曜日、中部公園では市内の児童センターが合同で“乳幼児親子遊び”を開催しています。親子で体を動かしながら楽しめる企画や、ハロウィーンなど季節ならではの企画を準備していますので、ぜひ遊びに来てくださいね。



## 乳幼児親子遊び(東海児童センター)



センターでの乳幼児親子遊びは、申し込みが必要です！是非遊びにきてくださいね♪

行事名	日時	対象	申込み開始日
ボールで遊ぼう♪	10月17日(火) 10:30~	乳幼児親子 10組	10月2日(月)~ ※電話OK!
ハロウィーンのお面を作って遊ぼう♪	10月24日(火) 10:30~	乳幼児親子 10組	
☆ハロウィーンパーティー☆	10月31日(火) 10:30~	乳幼児親子 10組	

## 乳幼児親子遊び(中部公園)



行事名	日時	対象	申込み開始日
お散歩ワンちゃんを作って遊ぼう	10月5日(木) 10:30~	乳幼児親子	<u>申込みは必要ありません。</u> 直接、公園に遊びに来てください♪
ハロウィーンマントを作って楽しもう	10月12日(木) 10:30~		
かばんを作ってキャンディをもらおう	10月19日(木) 10:30~		
おばけの国で遊ぼう	10月26日(木) 10:30~		

## 親子体操「1・2・3」



講師の先生と一緒に、親子で楽しく  
体を動かしましょう♪  
今月は、「バスタオルを使って遊ぼう」です！

日時：10月25日（水）9：30～

場所：東海児童センター

対象：1・2歳児親子 10組

持ち物：バスタオル

申込み開始日：10月2日（月）

※電話 OK

☆ベビー体操と親子体操も  
申し込みが必要です☆

## ベビー体操



ベビーマッサージやふれあい遊びなど、  
スキンシップをとりながら親子の時間を  
楽しみましょう♪

日時：10月25日（水）10：45～

場所：東海児童センター

対象：4か月～1歳程度の歩行前の親子  
10組

持ち物：バスタオル

申込み開始日：10月2日（月）

※電話 OK

※行事の活動記録やブログ掲載用として、  
写真を撮らせていただくことがあります。  
撮影不可の場合は、職員にお知らせください。

行事申し込み：(0566) 52-5126



## 食欲の秋に旬の食材を美味しく食べよう！

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など色々な秋がありますね。  
食欲の秋の由来は秋には果物や穀物等様々な食材が旬を迎えるため、旬の美味しいものを食べる機会が増すことから「食欲の秋」と呼ばれるようになったとされています。

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備え体作りに役に立つと言われます。また栄養素だけではなく食材の持つ味は「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」と季節によって変化します。旬の食材で季節ならではの味わいを感じていきたいですね♪

○魚介類…水温が低くなるため、身に脂がのり美味しくなります。

鮭：消化・吸収の良いたんぱく質やビタミンを含みます。

鯖：血液をサラサラにしてくれます。カルシウムやカルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれています。

○いも類…食物繊維やカリウムが豊富です。

さといも：水分を多く含み里芋のねばりには腸や胃の壁を保護してくれます。

○果物…夏に比べて酸味が少なく、甘味の強いものが多くみられます。

梨：疲労回復作用のある酸が豊富です。