

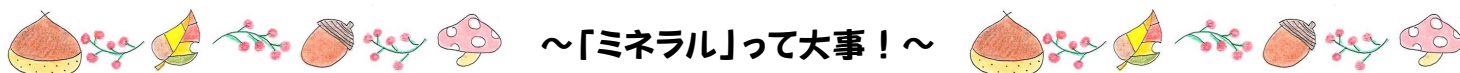
9月に入り、朝晩の涼しさから、秋の気配を感じるようになってきましたね。季節の変わり目は、疲れが出やすい時期でもあります。こまめに水分補給や休憩を取りながら、体調面に気を付けて、残暑を乗り切っていきましょう。今月も皆さんの来館をお待ちしております。

大崎市子育て支援拠点施設
わいわいキッズ大崎内
子育てわくわくランド
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号
TEL 0229-24-7778
FAX 0229-24-9175
電話受付 午前9時～午後5時

9月の行事予定

※わくわくランドは、
未就学のお子さん対象の施設です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
「つどいの広場ポッケ」と「キッズパル」の利用時間 午前…9:00～12:00 午後…13:00～17:00(16:45～片付け) ※行事等により、利用できない場合もありますのでご了承ください。				 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (13:00～16:30)		
6	7	8	9	10	11	12
			栄養相談 (9:30～11:00)	☆1歳児 育児講座 「ふれあい遊び ♡親子でギ ュッギュッ」 (10:00～11:00)	 ☆2歳以上児 育児講座 「わらべうた」	
13	14	15	16	17	18	19
	おはなし会 9月生まれの 誕生会もします (10:00～10:30)	なんでも相談 妊婦・乳幼児 (9:15～11:30)	古川消防署集合です。 対象：1歳以上児	☆みんなの サークル 「消防署へ 行こう」 (10:00～11:00)	☆2歳以上児 育児講座 「わらべうた」 (10:00～11:00)	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	休日	秋分の日	すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (13:00～16:30)	☆0歳児後期 サークル 「赤ちゃん アスレチック」 (10:00～11:00)	
27	28	29	30	・☆印は大崎市在住の方が対象で、2日前までに予約が必要です。 ・兄弟の付き添いも含め、サークルの参加は生後3ヶ月からです。 ※申し込み状況により、受付を締め切らせていただく場合がありますので、お早めにお申込みください。		
☆パパと遊ぼう 「宇宙へ飛び出 せ！キラキラ ☆大運動会」 (10:00～11:00)	☆0歳児前期 サークル 「赤ちゃん体操 を楽しもう」 (10:00～11:00)					



～「ミネラル」って大事！～

昨今、「ミネラル」不足が心配されています。「ミネラル」は脳の働きと密接な関係があり、不足すると、イライラする、落ち着きがない、不安やこだわりが強くなるなど心の状態が不安定になってしまいます。さらに、白砂糖や添加物を含む食品を摂ると、消化する際に体内の「ミネラル」を消費するためますます不足してしまいます。お子さんの様子はいかがでしょうか？脳の成長が早い乳幼児期だからこそ、意識的に「ミネラル」を摂って心も体も元気に過ごしましょう。

大切な「ミネラル」と それが含まれている食品

- ☆カルシウム（乳製品、小松菜、シシヤモ、ごま等）
- ☆マグネシウム（海藻類、ほうれん草、ナッツ類、玄米等）
- ☆鉄（レバー、大豆製品、カツオ、ドライフルーツ等）
- ☆亜鉛（チーズ、牛もも肉、タコ、ホタテ等）



ミネラルが手軽に摂れる「育脳レシピ」をご用意していますので、ぜひわくわくランドにお越しください！

「フォローアップミルク」にもミネラルがバランスよく含まれています。料理に混ぜたり、お菓子作りに使ったりと手軽に使えます！