



子育てだより

こども総合センター内
有田川町下津野 245-1
☎ 52-5474(FAX 兼用)

～もうすぐ秋の到来～

少しずつ吹く風も涼しくなり、夏から秋への季節の移り変わりを感じられるようになってきました。

秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋など『〇〇の秋』という言葉がありますね。皆さんにとって今年の秋は『どんな秋』になるでしょうか？

子育て・家事・仕事に忙しいママ、パパへ

夏の疲れが出やすいこの時期。寝不足・ストレスが原因で疲れが取れない、動悸がしたり、目まいがしたり、お通じも出ない。それって自律神経の乱れかも？！

1. お風呂

子どもを洗い場で遊ばせている間を利用して、ぬるめのお湯に10～15分浸かる。



2. 適度な運動

散歩、室内でヨガやストレッチなどをすると入眠がスムーズになります。



3. 腸の調子を整える

食物繊維や発酵食品などが多い和食がおすすめです。

そんな時は！

4. 睡眠の質を確保しましょう

寝る1時間前からスマホを触らないことを習慣にしましょう。新しい情報を入れると交感神経がオンになり入眠の妨げになります。



まずは、できることから、
チャレンジしてみてください！！

ママパパが元気でいてくれると、子ども達も嬉しいよ！！
体調に気をつけて、家族みんなが健康で元気に過ごしてね。

☆食欲の秋☆

秋の食材を使って簡単クッキング！

【さつまいもの塩バター炒め】

材料

さつまいも 1/2 有塩バター 10g
砂糖 大さじ2 塩 少々

- ① さつまいもは棒状に切って、水にさらし水気をきる。耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし600Wで4分加熱、水気をきる。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、さつまいもを入れて焼き色がつくまで炒め、砂糖、塩を加えて炒め合わせる。

★読書の秋★

リビングに本棚があると、子どもにどんないいことがあるかな？

1. 好きな本をすぐに手に取れるから、知的好奇心が伸びる。
2. ママパパ・きょうだいの本に触れることで、多様性を自然と学べる。
3. 自分で情報をインプットする力がつき、それを応用する能力も育まれる。

家族の本棚が子どもの生きる力を作る土台に！

☆スポーツの秋☆

散歩・ウォーキング！

秋の自然を歩いてみると、どんぐり、まつぼっくり、紅葉や秋の虫など見つけられるかもしれません。