



セミの大合唱から、秋の虫が奏でる豊かな音色にバトンタッチする時期。終わりを迎える夏に名残惜しさを感じつつ、秋の始まりにもワクワクしますね。子どもたちと、季節の移り変わりについてお話してみてくださいね。



園庭開放 あそぼうデー

保育所(園)、認定こども園、幼稚園では「園庭開放(園開放)」や「あそぼうデー」を実施しています。園が指定した日に出かけると、親子で園庭で遊んだり、園での生活や遊びの様子を見たりできるので、気軽に遊びに行ってみてくださいね。
今回は、きしだこども園に取材に行ってきました。



園庭開放ってどんなことができるの？

園の雰囲気を
味わえる

園のおもちゃや園庭の
遊具で安心して
遊ぶことができる

家ではなかなか
できない遊びや
体験ができる

他の参加者や先生と
情報交換ができる



同じくらいの子どもの
様子が見られる

園選びの参考になる
情報が得られる

気軽に先生に子育ての
相談ができる

※施設により、利用の仕方が異なります。
詳細は各施設のホームページなどをご覧ください。また、上記のきら鈴に掲載している施設もあります。

きしだこども園の園庭開放

きしだこども園

日時：毎週 月・水・金 (10:00~11:30)
※行事などにより変更になることもあります。
詳細は右記のInstagramをご覧ください。

場所：きしだこども園(岸田町1491 ☎374-1955)
対象：未就園児の子どもとその保護者
持ち物：着替え、タオル、水筒、帽子

園庭開放の流れ

1. 園の正面入口から入ってください
2. 出席カードに名前を記入して、シールを貼ろう
3. 園内で自由に遊びましょう！



第1・3水曜日は制作やお誕生会をしています。素敵なおみやげもあります。公園に遊びに行く感覚で遊びに来てくださいね！



担当の先生



※取材の様子は鈴鹿市 HP「子育て支援総合コーディネーター事業」に掲載しますのでぜひご覧ください。

子育て支援総合
コーディネーター事業

お知らせ

「今からできる貯骨と貯筋」

骨の量は成長期に増加し、20歳頃にピークに達した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経後、減少スピードが加速します。骨の量が減ると、骨粗しょう症という病気になり、骨折しやすく、腰痛や寝たきりを引き起こします。予防するには、子どもの頃から骨の量を増やすことや骨を支える筋肉を強くすることをこころがけ、特に女性は骨の量を維持できるように骨に良い生活習慣を送ることが大切です。

骨に良い生活習慣

～食事～

◆カルシウムを摂ろう

(乳製品、魚介類、大豆製品、野菜、海藻)

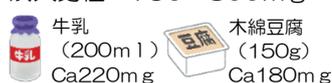
カルシウムの

食事摂取推奨量(mg/日)

1～7歳：400～600mg

成人女性：650mg

成人男性：750～800mg



◆ビタミンDを摂ろう

(魚介類、きのこ等)

～運動～

ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨や筋肉に刺激が加わる運動は、骨と筋肉を強くするのに効果的です。

～日光浴～

日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。

いっぱい あそぼに

子どもにとって、遊びは心身の成長に欠かせないものです。みんなで楽しく遊びましょう！！

寒天遊びをしよう！



寒天遊びとは、食紅で色付けしたカラフルな寒天の感触を楽しむ遊びの一つです。寒天ならではの、プルプル・ツルツルとしたさまざまな感触が味わえます。

材料

- ・粉末寒天 4g・水 500ml・さまざまな色の食紅
- ・バットやタッパー（プリンのカップなども可）

作り方



1. 鍋に水を入れ、好きな色の食紅を加えてよくかき混ぜる
2. 色水ができたら、粉末寒天を加える
3. 2を煮立つまで火にかける
4. 煮立ったら容器に移して、常温で1時間程置いて固まったら出来上がり♪

遊び方

- ・プラスチックカップやお皿、スプーン、フォークなどの道具を用意してごっこ遊びをしよう
- ・球体型の製氷皿に固める前の寒天を流し込んで寒天ボールをつくって遊ぼう

※お子さんが遊んでいる間は目を離さないようにしてください。

プルプルを楽しんでな～