令和8年11月号
かこのこ子育てセンター
鶴ヶ島市五味ヶ谷１７９－１

みけ＆みに　おたより

電話　０８０－３４３６－７７８９

LINE友だち募集中(^^♫
登録はこちら→

月	火	水	木	金
2 りすの部屋 ➡	3 文化の日	4 申 おいもほり 10:00～11:15 つどいの広場は開室	5 申 おさんぽに行こう 10:00～11:50 つどいの広場は開室	6 電話 子育て相談
9 おいもほり予備日	10 園庭開放 9:30～11:30	11	12	13
16 キッズ広場 9:30～13:30 東市民センター	17 おりがみ 9:15～11:30 【クリスマスブーツ】	18	19 わくわくキッズ準備の為 午後お休み	20 わくわくキッズフェスティバル
23 勤労感謝の日	24 【すくすく】 24日(火)・25日(水)は身長・体重測定ができます お誕生月のお友だちにはお誕生カードをプレゼント	25	26 プチサロン 9:00～12:00 12:30～14:30	27
30	11月2日(月)～11月30日(月)　【りすの部屋】で開室となります。		にんじんマークの日は、	

♪　つどいの広場開催日時　　月～木　午前9:00～12:00　午後12:30～14:30　(祝日はお休み)

♪　子育てセンター(電話相談)　月～金　9:00～14:30(祝日を除く)　電話 **080-3436-7789**

申 申し込みが必要なイベントです。電話またはつどいの広場開催日に直接お申し込みください

♪園庭開放♪

園庭で遊具や砂場で遊びましょう。

♪どんぐりバッグを作っておさんぽに行こう♪

『作ってみよう』と『おはなし会』の
スペシャル企画!!
作ったバッグを持って【五味ヶ谷市民の森】へ
おさんぽに行きます。
✽詳細は別紙参照✽　雨天の時はおさんぽは中止です。

♪おりがみでなにつくろう♪

季節の飾りを折り紙で作ります。

わくわくキッズフェスティバル
20日(金)**西市民センター**にて開催
🍄市内の【つどいの広場】が大集合🍄
★詳細は別紙参照

♪キッズ広場♪

対　象：1歳以上（しっかりと歩ける子）
場　所：東市民センター多目的ホール
持ち物：上履き（親子）飲み物・タオル
　　お弁当・レジャーシート
　　（昼食を食べるご家庭のみ）

♪プチサロン♪

対象：12ヶ月未満の赤ちゃんと 保護者
　　妊娠中の方も是非どうぞ♪

♪すくすく♪

成長の記録として身長・体重測定ができます。
お誕生日月のお友だちには手形とお誕生日
カードをプレゼントします。

☆来園の際はインターホンでお知らせください



子どもの便秘に有効な食べ物と暮らし方



一日に１回以上の排便を促す為に見直すと良いものが、食生活のリズムと食事内容です。食事量が少ないと排便が促されず、腸に長く留まる事になり水分が吸収されて便が硬くなってしまいます。

☆野菜を食べず、肉に偏った食事になっていませんか?

・野菜や海藻、果物、芋類、豆類は便の量を増やし、硬くなる事を抑制してくれる食物繊維が多く含まれています。主菜は肉や魚のみにならない様、豆腐や納豆などの大豆製品なども利用し、野菜を組み合わせるようにしましょう。

☆整腸作用のあるヨーグルトも効果的です

・乳酸菌が豊富で、食物繊維の豊富な食べ物と一緒に食べると腸内細菌の善玉菌も増えます。ただし、子どもは大人に比べて善玉菌が多いため、取りすぎると下痢になる事がある為、適量（50～100gを目安）を食べていきましょう。

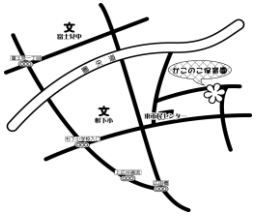


①早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを作る。
②偏りのないバランスの良い食事を1日3食とる。
③おやつは決められた時間以外にとらない。
④日中は体をよく動かすこと。





・うんちはその日その日の健康状態を知るバロメーターです。うんちが出る様に、生活リズムと食生活に気を付けながら快適に過ごしましょう。



参考文献：「乳児の便秘」　著者：倉信均
発行所：株式会社　芽生え社

かこのこ保育園
電話　049-279-0505
HP　http://kakonoko.jp

申 クリスマス会　対象：１歳６ヶ月～未就園児親子

日 時：令和8年１２月9日（水）
10:00～10:50　（受付9:50～）

クリスマスの制作や
おりがみ・パネルシアターなど
盛りだくさん♪

場 所：【東市民センター２階　集会室・学習室】
定 員：１５組
申 込：１１月16日（月）～



★詳細は別紙参照　　✿協力：あちょびばポムポム

申 プチサロン クリスマス会　対象：３ヶ月～１歳６ヶ月までのお子さんの保護者

ベビーマッサージの先生からママへ【ハンドマッサージ】のプレゼント♪

日 時：令和8年１２月１６日（水）
①　9:30～10:20(受付9:20～)②10:40～11:30(受付10:30～)
❀完全入替制となります。
場 所：【かこのこ子育てセンター　つどいの広場】
定 員：各回５人　１人１０分枠で受付
申 込：１１月１６日（月）～　　★詳細は別紙参照



お願い

＊使用済みのオムツ等はお持ち帰りください
＊9時までは保育園児送迎の為駐車場が混み合います。車で遊びに来る際はご配慮下さい。
＊悪天候でつどいの広場が休室になる場合や予定が変更になる場合があります。
　鶴ヶ島市、かこのこ保育園のホームページ、LINE等でご確認ください。
＊ご本人やご家族に発熱などの風邪症状等がある場合は来園をお控えください。
＊写真撮影を行う場合があります。HP等で使用します。不都合がある方は撮影の際にお申し出ください。
＊また個人で撮影をする場合は周囲の方へのご配慮をお願いします。