ぴょんぴょんぴょん

盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
２０２６年　１１月号
電話　019-651-8580

朝晩の肌寒さに秋の深まりを感じる季節になりました。「これなあに？」「みーつけた！」など子どもの小さな発見が楽しい季節です。落ち葉や木の実など身近な自然に触れながら親子で秋を楽しんでいきましょう。また、これから少しずつ冬に向かっていきますね。インフルエンザや感染症など病気が流行する時期です。病気に負けないよう予防しながら親子で元気に過ごせるといいですね。

秋～冬を元気に過ごそう！

季節が移り変わる時期です。秋から冬の過ごし方のポイントを紹介したいと思います。参考にしてみてください。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを１枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

1. うがい、手洗い
2. 汗をかいたらすぐ着替え
3. バランスのよい食事
4. 部屋の換気と加湿
5. 規則正しい生活リズム
6. 人込みを避ける



※ナツメ社　ほけんだより　参照

鮭レシピ大集合

※１１月１１日は「鮭の日」です

鮭のマヨコーン焼き

材料（１人分）　・鮭　・コーン　・マヨネーズ　・チーズ

1　鮭にマヨネーズを薄く塗り、コーンとチーズをのせる。
2　トースターで鮭に火が通るまで焼く。

★子どもが好きな味でご飯に合う！

千切りポテトの鮭フレークいため

材料（１人分）　・じゃがいも１/２個　・バター小さじ1　・鮭（水煮缶）15ｇ　・塩、こしょう

1　じゃがいもは皮をむいて 3mm 角程の棒状に切り、水にさらしてアクを抜き、水気をよく切る。
2　鮭は缶汁をきる。
3　フライパンにバターをとかし、じゃがいもを入れて透き通るまで炒め、鮭を加えてさっと炒め合わせ、塩とこしょうで調味する。

鮭の磯煮

材料（１人分）　・鮭　・刻み海苔少々　・A（だし汁 1/2～2/3 カップ　しょうゆ小さじ1/3　砂糖少々）

1　鮭は半分にそぎ切りにする。
2　鍋に A を煮立て鮭を入れて火が通ったら皮と骨を取る。
3　海苔を入れて煮立てる。

新刊絵本を紹介します！



※2冊共に
２０２６，９月に発売！



【たまごのえほん２　いしかわこうじ作】
たまごからかわいいあかちゃんがうまれるよ。『たまごのえほん』の続編です。
おでかけ等の持ち運びにもピッタリサイズの絵本です。



【ねむねむぱっちり　たなかしん作】
動物たちの真似をして体を伸ばしたり、手や顔を動かして「ねむねむ」から「ぱっちり！」目を覚ましていくよ。「ねむねむごろん」のきょうだい編として作られた絵本です。

なぜなぜ？

どうして寒くなるとおしっこが近くなるの？



★汗をかかなくて水分がおしっこになるから

暑い夏は汗をたくさんかいて体の水分が外にでるけれど寒い冬は汗をほとんどかかなくなります。体の外に出るはずだった水分が全部おしっこになるから、おしっこの量が増えてトイレが近くなるよ。

★膀胱（ぼうこう）が縮んでしまうから

寒くなると、体の筋肉が緊張して膀胱の筋肉も縮みやすくなります。膀胱が縮むと「もうおしっこがいっぱいだよ！」というサインがすぐに脳に送られるから、たくさんたまっていなくてもトイレに行きたくなるんだよ。

11・12月の予定

☆　にこにこルーム（予約なし）
日時　１１月１２日（木）都南公民館
　　１２月１１日（金）西部公民館
　　１７日（木）高松地区保健センター

対象　０歳から３歳くらいのお子さんと保護者
時間　１０時～１１時３０分

☆　ぴよぴよルーム（予約なし）
日時　１１月　６日（金）高松地区保健センター
　　２０日（金）飯岡地区保健センター
　　１２月　１日（火）高松地区保健センター
　　２２日（火）飯岡地区保健センター
対象　０歳のお子さんと保護者
時間　１０時～１１時３０分

☆　マタニティサロン（事前の予約が必要です）
日時　１１月１８日（水）
　　１２月１６日（水）
　　１０時～１１時３０分
場所　バスセンター「あそびの広場」
対象　初めてママになる方
　　（お知り合いの方をご紹介ください）

☆　市立保育園（７園）一斉園開放（予約なし）
日時　１１月１０日
　　２４日
　　１２月　８日
　　２２日
　　（いずれも火曜日）
対象　０歳児から就学前のお子さんとその保護者、妊婦

あそびの広場（予約なし）
日時　水～月曜日（祝日、年末年始は除く）
　　９時～１７時（12 時～13 時は閉所）
場所　盛岡バスセンター西棟２階
対象　就学前のお子さんと保護者

ぴょんぴょん広場（予約なし）
日時　月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
　　15 時～16 時 30 分
場所　とりょう保育園
対象　おおむね３歳までのお子さんと保護者