



☆根木内こども館 NEWS☆

おやこ DE 広場・根木内こども館イベントについて

新型コロナウイルス感染症の影響により、遊びに来て下さる子どもたちと保護者の方の健康と安全を最優先し、**8月末までのイベントを中止**することに致しました。

9月以降のイベントにつきましては、状況によっては中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

広場の床が新しくなりました！！

休館中に、床のシートが新しくなりました。木目調の床になり、お部屋がますます明るい雰囲気になりました。

大型滑り台が新しくなりました！！

おやこ DE 広場根木内こども館で大人気の2つの大きな滑り台。そのうちの一つ、クッション性のある大型滑り台の方が新しくなりました！

☆広場からのおねがい☆

おやこ DE 広場根木内こども館では、

- ★保護者の方のマスクの着用
- ★入館・退館時の手指のアルコール消毒
- ★入館時に「新型コロナ対策のためのチェックシート」のご記入

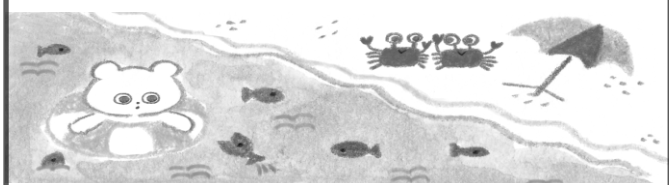
を必ずお願いいたします。

体調がすぐれない方、37.5℃以上の熱がある方はお家でゆっくりお過ごしください。

水分補給はロビーでお願いいたします。

授乳(ミルク含む)のみ広場でできます。広場やロビーでの食事はご遠慮ください。

ご理解、ご協力のほどよろしく申し上げます☆



＊子どもの免疫力を高めるごはん＊

①腸を整える食物繊維はたっぷり

食物繊維は、便の量を増やすとともに、腸内の善玉菌のエサになって、腸内環境を整えてくれます。穀物、いも類、豆類、海藻、野菜、きのこに多く含まれ、和食中心の食事になると、それだけで無理なく食物繊維を取れるようになります。

②腸内の善玉菌を増やすには発酵食品がおすすめ

ヨーグルトやチーズなどの乳製品は、糖分や脂肪分の高いものが多いので心配です。また、もともと日本人の腸には、動物性食品の乳製品よりも、昔から馴染みのある植物性の発酵食品の方が適しています。漬物やみそ、納豆などの植物性発酵食品を毎日の献立に上手に取り入れましょう。

③好きな野菜を食べさせよう

子どもの好き嫌いで悩んでいるお母さんも多いかと思います。子どもの頃に好き嫌いが多くても、今の日本では栄養が不足することはまずありません。嫌いなものを無理に食べさせることより、好きな野菜を食べて食事の楽しさを味わわせてあげましょう。成長とともに、苦手だったものも自然に食べられるようになります。

④春夏秋冬、旬の食物を食べよう

旬の食物は栄養価が高く、さらに、それぞれの季節に食べることで人間の心身の健康がうまく保たれるようにできています。春が旬のタケノコやウドといった苦みのある山菜は、からだを目覚めさせる力があります。夏が旬のキュウリ、トマトなどの水気の多い野菜は、水分補給に最適です。秋が旬の穀物やいも類は、寒さの厳しい冬に向けてからだにエネルギーを蓄えるためにもってこいの食材。冬が旬のごぼうや大根といった根菜類は、からだを芯から温める力があります。

⑤献立は3・1・2の栄養バランスで

栄養バランスのとれた献立を作るのに迷ったら、「3・1・2 弁当箱法」を使うのが便利です。年齢に合わせた1食分のカロリーと同じ容量のお弁当箱を用意し、主食3、主菜1、副菜2の割合で詰め込みます。それを応用して考えてみると、バランスの良い献立が出来ます。

出典:HP「PHPファミリー」



6月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

🍎読み聞かせ🍎

そうさんのしっぽ

11:00~11:30 「歌と絵本」

おはなしあつぷつぷ

11:00~11:30 「パネルシアターなど」

ひょうたんの会

11:00~11:30 「手遊びとお話」

絵本はじめのいっぽ

11:20~11:50 「絵本の読み聞かせと紹介」



🍎親子リトミック🍎

10:00~11:00 「音楽で遊ぼう♪」要予約

場所：多目的ルーム ※毎月1日~予約受付(定員30名)

♪乳幼児一時預かり♪

ちょっとリフレッシュしたいとき…

お子さんを連れて行けない用事するとき…

理由を問わず、お子さんを一時的にお預かりします。

<対象>松戸市在住の生後6か月~就学前の乳幼児

<利用期間>火曜日~土曜日(年末年始除く)

10:00~18:00の間の4時間以内(1時間単位)

<利用料金>1時間 500円

お電話か来館時にご予約下さい。

初めての方は、事前登録が必要です。

詳しくはお気軽にお問い合わせください♪

7月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

☀カフェ「赤い花 白い花」☀

お昼の時間にカフェで食事ができます♪

セットランチ〈煮込みハンバーグ・パスタ・カレーライス・ビーフシチューなど、サラダ付き・各種¥600(税抜き)〉や、それにハーフサイズの量を追加した親子ランチ〈¥900(税抜き)〉、パンケーキ〈¥500(税抜き)〉など♪

お弁当の持ち込みも可能です！

(その場合ドリンクの注文をお願いします)

親子で息抜きしたり、家族やお友だちと楽しいひと時を過ごすなど、遊びに来た際は、ぜひご利用ください☀



○根木内こども館・おやこ DE 広場○(主に0~3才のお子さまと保護者の方が対象)

<開館時間>毎週月~金曜日 10:00~12:00、13:00~17:00(12:00~13:00の休館時間帯はカフェで昼食がとれます)

<休館日>土曜日、日曜日、年末年始

●根木内こども館●(小学生以上のお子さまが対象)

<開館時間>火~金曜日 15:30~よい子の放送まで

土日祝・長期休み 14:00~よい子の放送まで

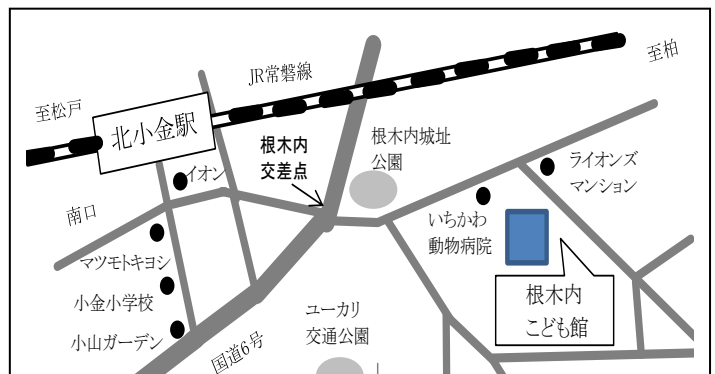
<休館日>月曜日(祝日含む)、年末年始

<場所>晴香園内 カフェ「赤い花白い花」

※イベント等は、小学生以上のおたよりをご覧ください。

松戸市根木内 145 社会福祉法人 晴香

TEL 047-315-2985



🚗 駐車場あり 🚗