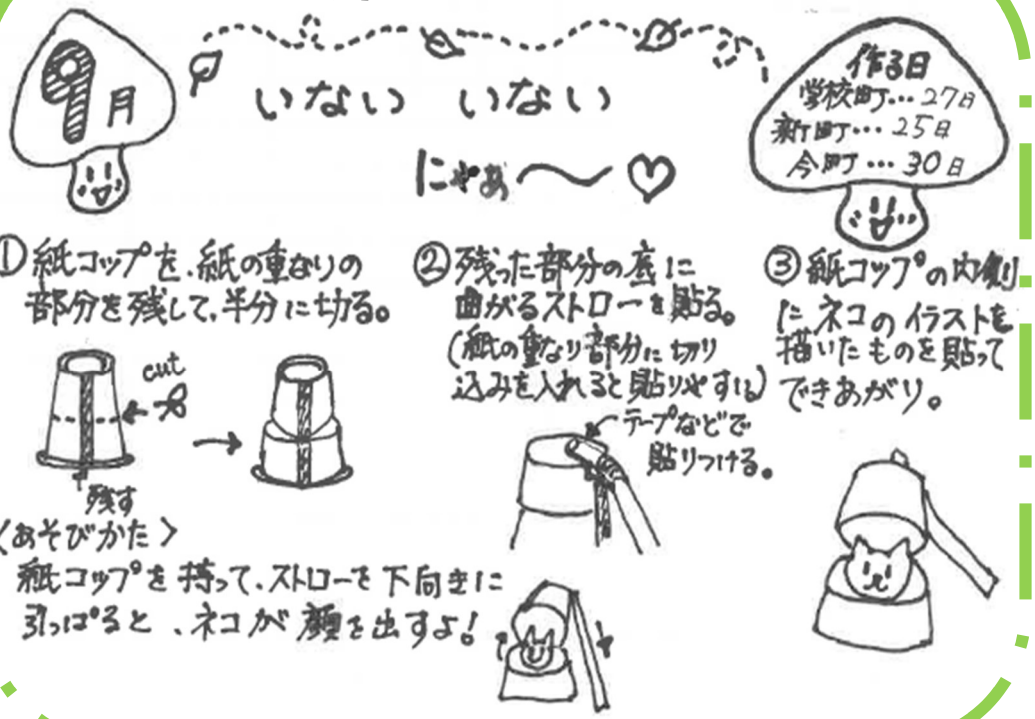
子育て支援センター情報

毎月各支援センターで行っている『手作りおもちゃ』の紹介や、イベント情報などをお知らせします。

☆手作りおもちゃコーナー☆



秋の生活

～季節の変わり目の体調管理に気をつけましょう～

☆日中は汗ばむ気候ですが、朝夕は涼しくなってきました。気候の変化が激しく夏の疲れも出やすい時期です。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

☆栄養価の高い旬の食材を取り入れることもおすすめです。新米をはじめ、梨やぶどうなどの果物もおいしい季節です。お米の栄養は身体に必要なエネルギー源となる為、ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょうね！