

子育て支援拠点  
津田このみ学園

住所) 姫路市飾磨区今在家6丁目133  
開設日) 月~金曜日(祝日を除く)

電話) 079-280-7070  
開設時間) 9:00~16:30



# わんぱく通信

ブログ

<http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>



子育て支援利用時のお願い

内容をご理解の上、登録・申し込みをしてください

[感染症対策のお願い.docx \(live.com\)](#)



## 風邪予防に免疫力UP

### 体温を上げる、冷やさない食事を心がける

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。  
温かい食事をとって身体の中から温めることが大切です。

### 腸内の環境を整える

免疫細胞は、腸内に1番多く存在するため、腸内に棲んでいる常在菌のバランスを正しくキープしておくことが大切です。

### 殺菌力のある食事をする



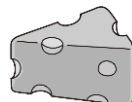
殺菌力のある食べ物を直接とって、ウイルス、細菌をやっつけ、免疫強化をはかります。

### ◆オススメ免疫力を高める食材◆



鶏肉(免疫細胞をつくるたんぱく質・ビタミンAなどが豊富)、長いも(ヌメリ成分のムチンが、たんぱく質の分解を助け、消化吸収を良くする)、にんにく・玉ネギ(高い殺菌作用があり身体を温める)、かぼちゃ(免疫力を強化するビタミンA(βカロチン)、抗酸化成分ビタミンC、ビタミンEを豊富)、バナナ(ビタミンB2やB6といったビタミンが豊富で、白血球の数を増やして抗酸化作用のあるポリフェノールを含む)。ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・味噌・納豆(発酵食品は、腸内細菌を増加)

### ◆免疫力を高めるレシピ◆



・クリームシチュー・・・いつものシチューの具材を変えて、免疫力UP

(鶏肉、かぼちゃ、玉ネギ、人参、長芋、牛乳、シチューの素)



・ホットバナナ・・・【一人前】バナナ1本、バター10g、きなこ10g、メープルシロップお好み量  
熱したフライパンにバターを入れ、スライスしたバナナを軽く焼き目がつくまでソテーしていきます。  
きなこをふりかけ、お好みでメープルシロップをかけて出来上がり



※感染症の流行状況により、掲載している行事は、**中止・変更**になる場合があります。また、天候による変更もありますので、必ず、**当日の朝、ブログでご確認**ください。

<http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>

## 津田このみ学園子育て支援利用登録



令和5年度分 受付中

当園の子育て支援に参加希望の方は、ご登録をお願いします。

<https://form.os7.biz/f/0c133f3d/>

令和4年度の登録は、すべて消去しています。

11月

月	火	水	木	金
●1ヵ月体験保育 ~11月20日● ☐ ははおやクラブ 10:00~11:30		1 津田公民館 あそぼう会	2	3
6	7	8 園庭開放	9	10 英賀保公民館 母親クラブ
13	14	15 園庭開放	16	17
20	21 ☐ いちご	22 わんぱくルーム 園庭開放	23	24 ☐ ひよこ
27 ☐ きのこ	28 あそポーナ・キッズ	29 わんぱくルーム 園庭開放	30 ☐ あじさい	12/1

### ☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 11月1日(水) 10:00~11:30

内容) 移動児童センター まわ〜る

『リズムにのってみんなであそぼう』

※申し込み不要 ※人数を制限する場合があります

### ☆英賀保公民館 母親クラブ☆

植岡先生の『おもちゃの広場』

日時) 11月10日(金) 10:00~11:30

### あそポーナ・キッズ

日時) 11月28日(火) 10:00~11:00

① 紙芝居をたのしもう

② 『ハサミにチャレンジ』



◆園舎西側の駐車場は使えません。車で来られる方は、高架下第二駐車場に駐車してください◆

定員8組 先着順

当日の朝、メールフォームから申し込みをしてください。

## 子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、すっきりしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係 ☎079-280-707 [tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp](mailto:tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp)

## 子育て相談

〈月〜金の9時~16時半〉

- ・電話相談
- ・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。
- ・メール相談は

随時受付しています

