



# 10月

## 子育て支援 地域だより

令和8年10月1日発行  
マザーズ・ばんすいこども園  
電話：022-223-2341



本格的な秋の訪れ、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など楽しい季節がやってきました♪皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節になってきたので、親子で秋ならではの自然に触れ合いながら、様々な遊びを楽しんでくださいね！県内ではインフルエンザが流行しています。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけて過ごしてほしいと思います。



### ～みんなで元気に冬を越そう♪ インフルエンザ予防のお話～



例年ですと、もう少し先の話題になるのですが・・・今年はこの時期から、インフルエンザの話題をニュースでよく見かけるようになりました。

ご家族みんなが毎日を笑顔で元気に過ごせるよう、ご家庭でできる「優しい予防習慣」を一緒に始めてみませんか？

#### ★ご家庭でできる小さな工夫

##### ◎帰ってきたら、楽しく手洗い・うがい

お散歩やお買い物から帰ったら、まずは石けんで手を洗いましょう。歌をうたいながら洗うと、お子さまも楽しく習慣にできますよ！

##### ◎お家の空気を潤す

空気が乾燥するとウイルスが元気になるため、加湿器を使ったり、時々、窓を開けて空気を入れ替えたりするのがおすすめです。

##### ◎しっかり食べて、ぐっすり眠る

体を暖かくして、栄養のあるご飯を食べ、たっぷり睡眠をとることが一番の予防策です。

もし、「いつもと様子が違うな」「熱があるかな」と感じた時は、無理をせずにお家でゆったり過ごしてくださいね。



### 10月10日は【目の愛護デー】



10.10を横にすると【眉毛】と【目】に見えることから  
10月10日とされています

#### ◎子どもの視力低下に繋がらないように気をつけること

- ①暗い場所で、絵本を読まない
- ②テレビを近くで見ない
- ③タブレットやスマートフォンを長い時間見ない
- ④汚れた手で目をこすらない
- ⑤目を閉じて静かにすることで、目を休ませる時間をつくる
- ⑥遠くを見る

現代は、なかなかデジタル機器とは切っても切り離せない時代です。ですが、この機会にご家庭でも目を大切にするにはどうしたらいいかなど、【目を休ませる・疲れさせない工夫】についてお話ししてみたいかがでしょうか。

目は、取り換えることができない【一生モノ】です！  
普段から目を大切にする習慣をつけましょうね。



### 子育て相談を実施中です

マザーズ・ばんすいこども園では、地域の子育て中の皆さんを対象に子育て相談を行なっています！

直接の訪問は予約制となります。

お電話やメールでお気軽にご連絡ください。

お困りのことがございましたらご連絡ください。  
一緒に子育てを楽しみましょう！お待ちしております。

☎ 電話：022-223-2341

★平日 10時～15時

✉ メール：bansui@mother-s.jp

★24時間受付



### 凍り豆腐のカレーマーボー



#### ■作り方

- ① 凍り豆腐を戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギ、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、おろし生姜、おろしにんにくを弱火で炒める。
- ④ 鶏ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤ 長ネギとピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ カレー粉を加えてさっと炒める。
- ⑦ ★を加えて混ぜ、凍り豆腐を加えて5～10分ほど煮る
- ⑧ 水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑨ お皿に盛り付けて完成。

#### ■材料

大人2人・子ども2人

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ・凍り豆腐 50g    | ・★みそ 15g      |
| ・鶏ひき肉 100g   | ・★ケチャップ 15g   |
| ・長ネギ 25g     | ・★しょうゆ 4g     |
| ・ピーマン 25g    | ・★砂糖 7.5g     |
| ・おろししょうが 2g  | ・★中華だしの素 2.5g |
| ・おろしにんにく 2g  | ・★水 200ml     |
| ・ごま油 4g      |               |
| ・カレー粉 1g     |               |
| ・片栗粉（水溶き用）適量 |               |