

# あいあいっこ・あすれっこだより

令和2年 9月25日

亀山子育て支援センター

亀山市羽若町545 総合保健福祉センター 2F

TEL 0595-84-3314

関子育て支援センター

亀山市関町木崎786 関認定こども園アスレ内

TEL 0595-96-0203



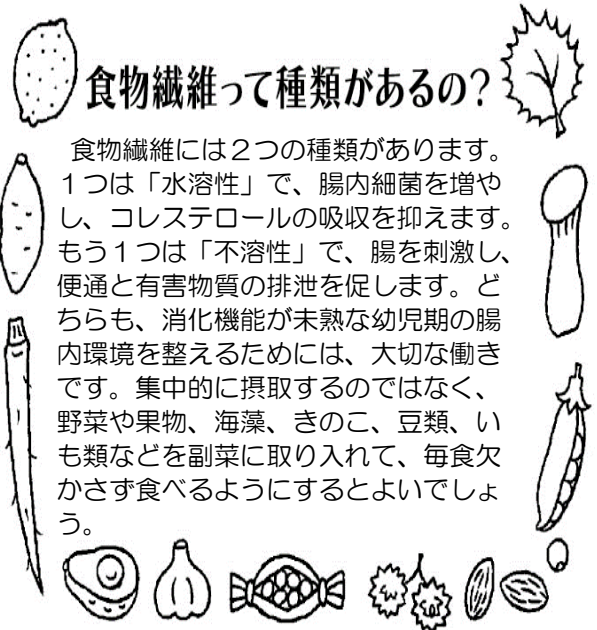
## 10月号

### 10月の予定

	あいあいっこ	あすれっこ
1 木		
2 金		
3 土	すくすくくらぶ 9:00~12:00	
4 日		
5 月		
6 火		
7 水		
8 木		
9 金		
10 土	あかちゃん広場 9:00~12:00	
11 日		
12 月		
13 火		
14 水		
15 木		
16 金		
17 土	臨時休館	
18 日		
19 月		
20 火		
21 水		
22 木		
23 金		
24 土	どんぐりくらぶ 9:00~12:00	
25 日		
26 月		
27 火		
28 水		
29 木		
30 金		
31 土	すくすくくらぶ 9:00~12:00	

### さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。



### 食物繊維って種類があるの?

食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類、いも類などを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。

### 《新型コロナウイルス感染予防のためのお願い》

- ベビーベットを使用される方は、バスタオルを持参してください。
  - 発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方は利用をご遠慮ください。
  - 入室時には検温をします。  
(熱が37.5℃ある場合はご利用できません)
  - 混雑時、利用者の入場制限を行います。
  - 原則マスクの着用をお願いします。
  - 入室時に手の消毒をお願いします。
  - 窓を開けて換気を行います。
  - 他の利用者さんとの距離をなるべく保ってください。
- ※月～金の利用時間：9:00～12:00  
13:30～16:00  
(12:00～13:30は遊具、玩具などの消毒を行っています。)

「あいあいっこ」「あすれっこ」の最新情報、子育てに役立つ案内等「かめやま子育てLINE」にて随時発信しています。この二次元コードで簡単に登録できます。



【休館日】日・祝・年末年始 (あすれっこは土曜日お休みです)

※土曜日の利用時間：

- 9:00～12:00 限定開放 (詳細は、上の予定表をご覧ください)
- 13:00～16:00 一般開放

あいあいっこ・あすれっこだよりは、市のホームページでもご覧いただけます。