



9月 子育て支援コンシェルジュ便り

令和8年8月20日 NO. 125 稲敷市こども支援課発行



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕には涼しい風が吹き、秋の訪れを告げています。

夏の疲れは残っていませんか。子育てには体力が必要です。栄養と睡眠をできるだけとって、引き続き励んでください。

毎日、果物を食べていますか？

子どもの果物離れが深刻です

- 近年の国の調査で、果物の消費量が減り続けていることがわかりました。
- 野菜は「もっと食べましょう！」と言われることが多いですが、果物はあまり言われていません。
- 果物に豊富に含まれる栄養素は、ビタミン群・食物繊維・オリゴ糖。特に**ビタミンCは「ストレスと戦うビタミン」**です。
- 1日の目標値は200gですが、**1日1回100gから食べてみましょう。**
- <果物100gとは>キウイフルーツやみかんなら1個、ナシやリンゴで1/2個、苺だと6粒程度です。

～健康まつり～

10月3日(土)

健康づくりに役立つイベントです。
江戸崎ショッピングセンターパンプにて、**健康相談や健康チェック**（骨量測定・ベジチェックなど）、**ウォーキングレッスン**等を行います。
物産展（ベビーカステラ・揚げ餅・ブルーベリー・米粉パンなどの販売）も予定しています。

皆様のご参加を
お待ちしております。



9月25日は、中秋の名月

- お月さまにお団子やススキのお供えをします。
- お月見の風習は平安時代に中国から伝わったそうです。
- 幼い頃、「窓を少し開けておくんだよ。夜中にお月さまがお団子を食べに空から降りてくるからね」と母親から聞かされていた。その様子見たさに頑張って起きて・・・が、いつの間にか眠っていました。思い出です。



9月子育て支援コンシェルジュ出張相談予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 支援センターあいアイ 10:30～12:00	2 支援センターあいアイ東 10:30～12:00	3 支援センターあいアイ 10:30～12:00	4 🍎	5
6	7 🍎	8 保健センター 12:45～15:00	9 支援センターひまわり 10:30～12:00	10 支援センターあいアイ東 10:30～12:00	11 🍎	12
13	14 🍎	15 支援センターつばさ 10:30～12:00	16 支援センターあいアイ 10:30～12:00	17 こども支援室 10:30～12:00	18 🍎	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 支援センターあいアイ東 10:30～12:00	25 🍎	26
27	28 🍎	29 保健センター 12:45～15:00	30 支援センターこうだ 10:30～12:00	🌻 🐛 🌻 🐛 🌻		

☎ 予定は変更になる場合があります。

☎ 電話相談は稲敷市役所029-892-2000（代表） こども支援課 成毛までお願いします。