

1 木	予約開始
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	栄養相談日13時半～15時30分 予約不要
6 火	
7 水	
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	
12 月	スポーツの日
13 火	
14 水	
15 木	
16 金	読み聞かせ15時半～15時45分 予約不要
17 土	
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	
22 木	
23 金	
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	計測相談日13時半～15時30分 予約不要
28 水	
29 木	健康体操あそび 要予約4組
30 金	
31 土	

10月
October

ほほえみ通信

ほんちょう保育園 2階
ほほえみ子育てひろば
TEL 042-399-2100

読み聞かせ 予約不要

10月16日(金)15時30分～15時45分になります。
東村山中央図書館のボランティアさんが、読み聞かせや手遊びをしてくれます。
予約不要ですので、是非ご参加ください。

健康体操あそび 要予約4組

10月29日(木)15時～16時になります。
いつものひろばが、運動の出来るお部屋に大変身！！
身体の動かし方など専門の先生に伺いながら日々の遊びに活かしてみませんか？

利用 方法について

平日13時30分～16時30分のお好きな時間にご利用ください。

- * ひろばはお子様と保護者様が一緒に過ごしていただく場です。
 - * お茶などの飲料水はお部屋で飲んでいただけますが、お食事や軽食はご遠慮いただいております。
- (アレルギーをお持ちのお子様も利用します。ご協力をお願いいたします)おります。

予約について

- * 予約開始日は10月1日(木)14時～16時からとなっております。
- * お電話での予約となっております。
- * 先着順にて受け付けておりますので、お早めにお申し込みください。





2026 年度

ほんちょう保育園に
遊びに来ませんか？

保育所体験

お子さんと同じ年齢のクラスの子どもたちと一緒に過ごします。お部屋で過ごしたり、お散歩に行ったり…。子育てで気になることなどの相談も受け付けます！

【10月の予定】

0歳児クラス 10/7（水）、22日（木）29日（木）

1歳児クラス 10/9（金）、13日（火）26日（月）

2歳児クラス 10/7（水）、22日（木）26日（月）

時間：9：30～

※要予約 平日10：00～16：00の間にお電話お待ちしております。

ほんちょう保育園 Tel：042-399-2100

紙芝居やさん



ほんちょう保育園の職員が天王森公園やほほえみ広場で、紙芝居や大型絵本、手あそび等を行います。短い時間ですが是非一緒に楽しみましょう！

10月22日（木） 14：50～ ほんちょう保育園 2階 ほほえみひろばにて

10月30日（金） 10：00頃～ 天王森公園

10月10日は

目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。



ビタミンAの働き



- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ



ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など



ビタミンAが不足すると…

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる



ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。