

学校法人北原学園 幼保連携型認定こども園
堀越こども園・分園ほりこし 子育て支援



〒036-8112 青森県弘前市大字堀越字柳本293番2
堀越こども園 TEL/FAX 26-0228
〒036-8161 青森県弘前市大字大清水1丁目11番地42
分園ほりこし TEL0172-55-8153
FAX0172-55-8131
<担当>本園:工藤, 佐藤

<子育て支援目標>
親子で秋の自然を楽しもう!

令和8年度 10月号
令和8年10月1日発行

学校法人北原学園のホームページ内にて園の行事の様子を載せています。ぜひご覧下さい。



堀越こども園
分園ほりこしHP



子育て支援



～10月の子育て講座～

『秋とあそぼう会』

日時:令和8年10月30日(金)

場所:分園ほりこし

料金:無料

住所:弘前市大字大清水1丁目11-42

持ち物:水分補給の飲み物、おむつなど

※申し込みは10月23日(金)までです。

～10月の食養生～

10月は秋が深まり、空気の乾燥が進むので「肺」が弱くなりがちです。また、肌の乾燥を防ぐことで風邪などのウィルスの侵入を防ぐことができます。過ごしやすい気候でついつい食べ過ぎになりがちなので、胃腸もいたわっていきましょうね。

おすすめの食材: なし、ズク、柿などの果物、レンコン、白きくらげ、白ごま、豆腐などの白い食べ物、サツマイモ、さといも等の根菜・イモ類、サバ、サンマ、イワシなどの青魚、その他黒ゴマ、乳製品なども「体を潤す食材」です。旬の食材を毎日の食卓にとり入れてみるのもいいですね!!

読書の秋に読みたい絵本

【お月さまってどんなあじ?】

お月さまをかじってみたい動物が
どんどん背中に乗ってお月さまに
近づいていきます。果たして動物
たちは、お月さまを食べることが
できるのかな?!

出版社:らんか社

文/絵:マイケル・グレイニエツ

【ぐりとぐらのえんそく】

えんそくに出かけ、マラソンをは
じめた野ネズミのぐりとぐら。野原
にのびていた毛糸に足を取られて
転んでしまいました。その毛糸を
たどっていくと…そこにあったの
は!?

出版社:福音館書店

作 者:中川李枝子