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・分園ほりにし　子育て支援

ひまわり

〒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
分園ほりにし　TEL0172－55－8153
FAX0172－55－8131
＜担当＞本園：工藤，佐藤

＜子育て支援目標＞
秋時間を親子でゆっくり
過ごそう！

令和8年度　11月号
令和8年11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



足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や肌に感じる冷たい木枯らしに、少しずつ冬の訪れを感じるようになりましたね。天気のいい日はお子さまと一緒に枯葉を踏んで楽しむのもいいですね！！

そろそろミノムシが見つかる季節。木の枝や葉っぱの近くにぶら下がっているか、さがしてみるのもいいですネ！！

～11月の子育て講座～

「センサリーマット製作」



日時：令和8年11月12日（木）
場所：分園ほりにし
料金：無料
住所：弘前市大字大清水1丁目11－42
持ち物：水分補給の飲み物など

※センサリーマットはスポンジや人口芝生などで作ります。

※締め切りは11月5日（木）までです。先着3組

「下着は半袖？長袖？」

この時期に迷うのが下着ですよね。朝晩が寒いのでつい長袖を着せてしまいがちですが、こどもは体温が高く汗をかきやすいのでまだ半袖が○。長袖で汗をかいても着替えができないと風邪の原因になってしまうので、十分に注意しましょうね。

～11月の養生～

11 月は冬の入り口。力のつくものを食べてエネルギーチャージ！！冬の寒さを乗り越えるにはたくさんのエネルギーを使います。お肉や油物も適度に食べておくといいですね！！食材としてはマイタケがおすすめです。マイタケはキノコの中でも抜群の薬効があるんですよ！！体のバリア機能も高めるので、天ぷらにしたりお肉と一緒に炒め物にしたりお鍋に入れていただくのもいいですね！！さらにマイタケはお肉を柔らかくしてくれるだけでなく、なんと！脂肪燃焼効果もあるんです！！旬の食材で健康かつ美しくなっちゃいましょう♥♥♥