



ほのぼのたより



〒583-0868

四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ほのぼ

羽曳野市学園前 6-1-1

電話 072-957-7517

8月カレンダー

Fax 072-950-3457

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
					あそぼう広場 リズム 10:00~11:00	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	赤ちゃん広場 10:00~11:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00	1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階		あそぼう広場 10:00~11:00	山の日
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
		お盆休み 			あそぼう広場 10:00~11:00	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	9月分 申し込み開始 13:00~	あそぼう広場 10:00~11:00	0歳サロン 10:30~11:30 こども園2階		あそぼう広場 おえかき 10:00~11:00	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	赤ちゃん広場 10:00~11:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00	2~3歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階		絵本講座 10:30~11:30 こども園2階 あそぼう広場 10:00~11:00	

★ご利用にあたって 室内、室外にかかわらずお子さん、保護者の方も汚れていい服装でお越しください。また帽子、お茶を持参してくださいね。



9月の予定				
サロン名	0歳サロン	1歳親子教室	2~3歳親子教室	すこやか広場
日時	9月18日(水)	9月11日(水)	9月25日(水)	9月27日(金)
	①10:30~11:30 ②13:30~14:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
場所	こども園2階	こども園2階	こども園2階	MOMOプラザ
赤ちゃん広場				
日時・場所	9月9日(月)・30日(月)		10:00~11:30	こども園2階

※0歳サロンは午前・午後と分かれて行いますが、内容は同じです。

ご予約の際に参加の時間を指定ください。

8月のうた アイスクリームのうた



おとぎばなしの おうじでも むかしは とても たべられない
 アイスクリーム アイスクリーム
 ぼくはおうじでは ないけれど アイスクリームを めしあがる
 スプーンですくって ピチャッ チャッ チャッ
 したのにのせると トロントロ
 のどを おんがくたいが とおります
 ブカブカ ドンドン つめたいね ルラルーラ ルーラ あまいね
 チータカ タッ タッ タッ おいしいね アイスクリームは たのしいね

0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：8月21日(水)

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

内容：身体計測

ふれあい遊び

足型飾り作り



1歳親子教室

要予約

日時：8月7日(水)

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

内容：ごあいさつ

季節の歌、ふれあい遊び

金魚すくい遊び

おはなしなど



2~3歳親子教室

要予約

日時：8月28日(水)

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

内容：ごあいさつ

季節の歌、体操

寒天あそび

おはなしなど



赤ちゃん広場

予約不要

日時：8月5日(月)・26日(月)

10:00~11:30

場所：こども園2階保育室

対象：0歳児未満児

☆ねんねの赤ちゃんも、ハイハイの赤ちゃんも、保護者の皆さんとゆったりと過ごせる広場です



あそぼう広場

予約不要

開催日時：毎週 火曜日・金曜日 10:00 ~ 11:00 (9時55分開場)

場所：四天王寺悲田院こども園 園庭

天候不良の場合は2階保育室もしくは研徳田ホール

対象：就学前のお子さまと保護者

内容：10:00~ 園庭での自由あそび(雨天は、巧技台、室内のおもちゃなど)

10:50~ 手あそび・絵本や紙芝居などの読み聞かせ

お絵描き 8月23日(金) 泡あそび(汚れてもいい服で来てくださいね)

リズム 8月2日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび

天候によって2階ベランダで水遊びも行いますので、着替えやタオルもご準備くださいね。



すこやか広場

8月はお休みです。★次回は9月27日(金)です。お楽しみに♪



暑い夏を元気に乗り切るためには？



1日3回の食事を必ず食べる

こどもは必要な量を一度でたくさん食べることができないため、3回の食事がとても大切です。水分を含んだ野菜や果物、味噌汁など食事から水分を摂ることで、腸まで水分を運び脱水予防にもつながります。暑さによって食欲が出ないことがあるので、そんなときはレモンや梅干しやカレー粉などの酸味や香りを活かした味付けにしたり、カラフルな夏野菜を使ってみてはいかがでしょうか。

水分補給をする

遊びに夢中になると、のどの渇きを感じにくくなってしまいますので、遊びの合間にも忘れずに水分補給しましょう。普段の水分補給には、甘くない水かお茶がおすすめです。



生活リズムを大切に

睡眠時間をたっぷりとって疲れをためないようにしましょう。



夏野菜と豚肉の甘味噌炒め

(材料) 大人2人分

豚肉：140g 酒：少々
なす：1本 油：少々
玉ねぎ：1/2個 味噌：大さじ1
人参：1/2本 砂糖：大さじ1
ピーマン：1個 しょうが：少々

(作り方)

- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろして酒と味噌、砂糖を合わせておく。
- ② フライパンに油を熱して豚肉と野菜を炒める。
- ③ ①で合わせた調味味噌を加えて全体にからめて完成！



離乳食完了期

いよいよ上手にモグモグゴックンと固形物を食べられるようになったら、離乳食も卒業・・・とは言っても、すぐに大人と同じものが食べられるわけではありません。奥歯が生えていない時期は後期の続きと考えると、歯ぐきで噛める固さに調整します。段階を踏みながら少しずつ大人の食事に近づけていきます。



この時期は、3回の食事とおやつで栄養を補います。食べる量の個人差は大きいものです。通常に言われている「1日の目安量」にはこだわりすぎないようにしましょう。

食ベムラや遊び食べの多い時期です。食事がはかどらなかつたりこぼしたりしても、叱ったりせずに繰り返し「前を向いて食べようね」「これを空っぽにしたなら終わりにしようか」など声をかけ、楽しく食べられる雰囲気を作ってあげて下さいね。

食事の時間を規則的にすることでお腹がすくリズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。食事が十分にとれると元気に遊んだりぐっすり眠れることにもつながります。

かぼちゃのきんぴら (大人2人分+こども1人分)

(材料) かぼちゃ：250g 油：大さじ1/2 人参：50g ピーマン：1個
醤油：大さじ1/2 砂糖：大さじ1 水：大さじ2 ごま：小さじ1

(作り方)

- ① かぼちゃと人参、ピーマンは細切りにしておく。
- ② フライパンに油を敷き、人参とかぼちゃを炒める。
- ③ 醤油、砂糖、水を加えて煮汁を煮詰めつつかぼちゃに火を通す。
- ④ 汁気がなくなればピーマンを加えて軽く炒め、最後にごまを加え混ぜてできあがり



※かぼちゃや人参を太く切ると汁気がなくなっても火が通っていないことがあります。その時は、水を少し足して火を通して下さいね。



7月すこやか広場の様子

7月のすこやか広場では夏祭りを行いました。

夏休み期間ということもありご兄弟での参加も多く、ご家族で楽しめる姿がありました。金魚すくいや輪投げ、お面作りなど楽しまれ最後は盆踊りをして盛り上がりましたよ。甚平の子どもさんも多くとてもかわいい姿を見せてくれました。



8月絵本講座

絵本をもっと身近に感じ、絵本を通してお子様との触れ合い、一緒に絵本を楽しんでみませんか？

日時： 8月30日（金）

時間： 10:30～11:30

対象： 0歳児・1歳児対象

場所： 悲田院こども園 園舎2階

定員： 10名(要予約)

講師： 高崎 由紀子 さん

小学校教諭の経験を経て、現在、図書館や小学校で絵本を届け、羽曳が丘児童文庫で30年間活動をされています。



6月講座 ベビーマッサージ、ママヨガを行いました！

6月の講座では講師の先生にきていただき、赤ちゃんを対象に「ベビーマッサージ、ママヨガ」を行いました。ママヨガでは、お母さん方から肩こりや腰痛など…体の気になる箇所をお伺いしながら、体をほぐすストレッチなどを教えていただきました。ベビーマッサージでは気持ち良いマッサージにリラックスしご機嫌になるお子さんでしたよ。



令和6年度 1号認定園児

募集のお知らせ

転居による退園があったため
若干名追加募集します。

○募集園児

4歳児：平成31年4月2日～令和2年4月1までに
生まれた幼児

1号認定の保育料・料金、詳細については
悲田院こども園事務所までお声かけください。

