



ほのぼのたより



〒583-0868
 羽曳野市学園前 6-1-1
 電話 072-957-7517
 Fax 072-950-3457

四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ほのぼ 10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
		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 おえかき 10:00~11:00	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	赤ちゃん広場 10:00~11:30 13:30~14:30 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		あそぼう広場 10:00~11:00	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	スポーツの日 11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 13:30~14:30 こども園2階		あそぼう広場 リズム 10:00~11:00	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	赤ちゃん広場 10:00~11:30 13:30~14:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00			すこやか広場 (MOMOプラザ) 10:30~11:30 あそぼう広場 10:00~11:00	
27日	28日	29日	30日	31日		
		あそぼう広場 10:00~11:00	講座「子どもの育ち、事故・怪我防止について」 10:30~11:30			

★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。



11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	11月20日(水)	11月13日(水)	11月27日(水)	11月22日(金)
	①10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	②13:30~14:30	こども園2階	こども園2階	MOMOプラザ
場所	こども園2階			
赤ちゃん広場				
日時・場所	11月11日(月)・25日(月)		①10:00~11:30	こども園2階
			②13:30~14:30	

※0歳サロン、赤ちゃん広場は午前・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。

10月のうた

♪どんぐりころころ



① どんぐりころころ どんぶりこ
おいけにはまって さあたいへん
どじょうがでてきて こんにちは
ぼっちゃん いっしょに あそびましょう

② どんぐりころころ よろこんで
しばらくいっしょに あそんだが
やっぱりおやまが こいしいと
ないては どじょうを こまらせた



0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：10月16日(水)

① 10:30~11:30

② 13:30~14:30

場所：こども園2階保育室

内容：身体計測 ごあいさつ
運動あそび おはなしなど



1歳親子教室

日時：10月2日(水)

要予約

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

運動あそび

おはなしなど



2~3歳親子教室

要予約

日時：10月9日(水)

10:30~11:30

場所：研徳田ホール

内容：ごあいさつ

季節の歌、体操

新聞あそび

おはなしなど



赤ちゃん広場

予約不要

日時：10月7日(月)・21日(月)

① 10:00~11:30

② 13:30~14:30

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。



すこやか広場

要予約

日時：10月25日(金) 10:30~11:30(10:25開場)

場所：MOMOプラザ(羽曳が丘コミュニティーセンター)

交通：近鉄バス(最寄停留所：羽曳が丘西2丁目下車すぐ)

※車は会場の駐車場に駐車可能

(お近くの方はできるだけ徒歩か自転車でお越しください)

内容：季節にあった手遊び、うた、お誕生会

運動会ごっこ おはなしを予定



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 10月4日(金) 野菜スタンプ

リズム 10月18日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび





大人の食事から取り分ける幼児期の食事

「よく噛まない」「口にためる」「偏食する」などなど、2歳以上のお子さまの食事について、8割以上もの多くの保護者が、お困りごとを抱えています（厚労省：乳幼児栄養調査の結果より）。

今は食べてくれないものでも食卓に出して見慣れることも大切で、一緒に食べる大人が美味しく食べているのを見ることで安心して食べることができる場合もあります。離乳食が完了しても、大人と同じメニューでは食べにくいものもあります。大人の食事をその時の子どもの歯の生え方や噛む力に合った固さや大きさにアレンジして、食べやすくする方法をご紹介します。味付けや切り方を変えてみるなど、色々試してみてくださいね。

フライやてんぷらなどの揚げ物

- 食べやすく切る
- 野菜と一緒に煮る
- 卵でとじる
- 素材を変える（薄切り肉や食べやすい魚に代用）



野菜いため

- 一度茹でてから炒める
- 食べやすい大きさに切る
- 食べやすく切りとろみをつける
- 煮る



刺身

- 野菜と煮る
- 汁物にする
- 照り焼き、ソテー、ホイル焼きにする



サラダ

- 食べやすい大きさに切る
- 茹でる
- スープやだしで煮る



秋を感じていますか？

残暑厳しいこの頃ですが、毎日の食事から秋を感じてみてはいかがでしょうか。きのこにも色々な種類があります。しめじをほぐしたり干し椎茸を水に浸して戻すなど子どもたちにもお手伝いをしてもらうことで形や香りの違いを感じるなど、楽しめると良いですね♪ レシピの中のきのこは、えのきや舞茸などでも代用できます。

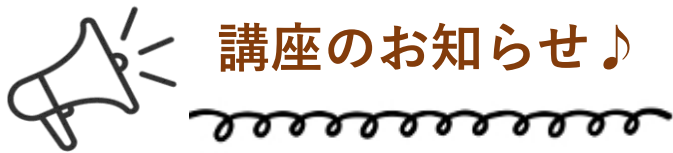
きのこことツナの混ぜごはん（お米2合分）

（材料）精白米：2合 干しいたけ：6g しめじ：60g マッシュルーム：45g きくらげ：6g 人参：30g ツナ缶：60g しょうゆ：大さじ1と1/2 酒：小さじ1 みりん：小さじ1
※干し椎茸の戻し汁は100ccをとっておく。

（作り方）

- ① 人参は短く細い千切りにして、米と一緒に炊飯器で寿司の水加減で炊く。
- ② 干し椎茸ときくらげは水で戻す。干し椎茸の戻し汁は100ccくらいをとっておく。
- ③ しめじは房をはずし、マッシュルームは薄く切る。戻した干し椎茸ときくらげは短い千切りにする。ツナ缶は油をきる。
- ④ 鍋に③の材料を全て入れ、干し椎茸の戻し汁と調味料を加えて炊き、炊けたご飯と混ぜ合わせて完成。煮汁は量を加減しながら加えて下さい。





講座のお知らせ♪



10月講座



「赤ちゃんの育ち

事故・怪我防止」

保健師を講師でお招きし、赤ちゃんの育ちや怪我、事故予防や対策についてお話をさせていただきます。

日時： 10月30日（水）

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： 羽曳野市保健師



11月講座

「ハーブの身近な活用法」

助産師である講師をお招きし、赤ちゃんも使えるハーブを使って作るスキンケア作りの講座を行います。

日時： 11月18日（月）

時間： 10:30～11:30

対象： 0歳児・1歳児対象

参加費： 100円

場所： 悲田院こども園 園舎2階

定員： 10名(要予約)

講師： 助産師 植村 桃恵氏



8月講座 絵本講座を行いました！

講師の先生をお招きして絵本講座を開催しました。様々な絵本を紹介、読んで頂きました。「子どもの絵本への興味のきっかけになれた」「今後の絵本選びの参考になりました」とご意見をいただきました。またおすすめの図書館や本屋さんも教えていただき、これからの絵本選びの参考になるような講座となりました。



お知らせ

令和6年度 1号認定園児 募集

転居による退園があったため
若干名追加募集します。

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。

