



四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ほのぼ

3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	赤ちゃん広場 10:30~11:30 13:30~14:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00			あそぼう広場 リズム 10:00~11:00	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	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 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	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
4月分 申し込み 開始日 13:00~	赤ちゃん広場 10:30~11:30 13:30~14:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00 おもちゃ講座 10:30~11:30	2~3歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	春分の日	あそぼう広場 10:00~11:00	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
		あそぼう広場 10:00~11:00			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も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。



4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	4月9日(水) 10:30~11:30	4月16日(水) 10:30~11:30	4月23日(水) 10:30~11:30	4月25日(金) 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	4月14日(月)・28日(月)		10:30~11:30	こども園2階

3月のうた

♪はるがきた

- | | | |
|--------|-------|-------|
| ①はるがきた | はるがきた | どこにきた |
| やまにきた | さとにきた | のにもきた |
| ②はながさく | はながさく | どこにさく |
| やまにさく | さとにさく | のにもさく |
| ③とりがなく | とりがなく | どこになく |
| やまでなく | さとでなく | のでもなく |

0歳ぶくぶくサロン **要予約**

日時：3月10日(月) ※今月は月曜日となっています

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
ふれあい遊び おはなしなど
製作(つるし飾り)



1歳親子教室

日時：3月12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
おはなしなど
製作(スタンプでつるし飾り)



2~3歳親子教室 **要予約**

日時：3月19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 おはなし
ひも通しでネックレス作り



赤ちゃん広場

予約不要

日時：3月3日(月)・17日(月)

① 10:30~11:30

② 13:30~14:30

場所：こども園2階保育室

対象：0、1歳児

☆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：こども園 園庭

天候不良等の場合は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 3月28日(金) お絵描きを楽しもう ※汚れてもいい服装でお越しくださいね

リズム 3月7日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび



幼稚園等がお休みのお友だちも春休み期間中ぜひ支援センターへ遊びにきてくださいね!

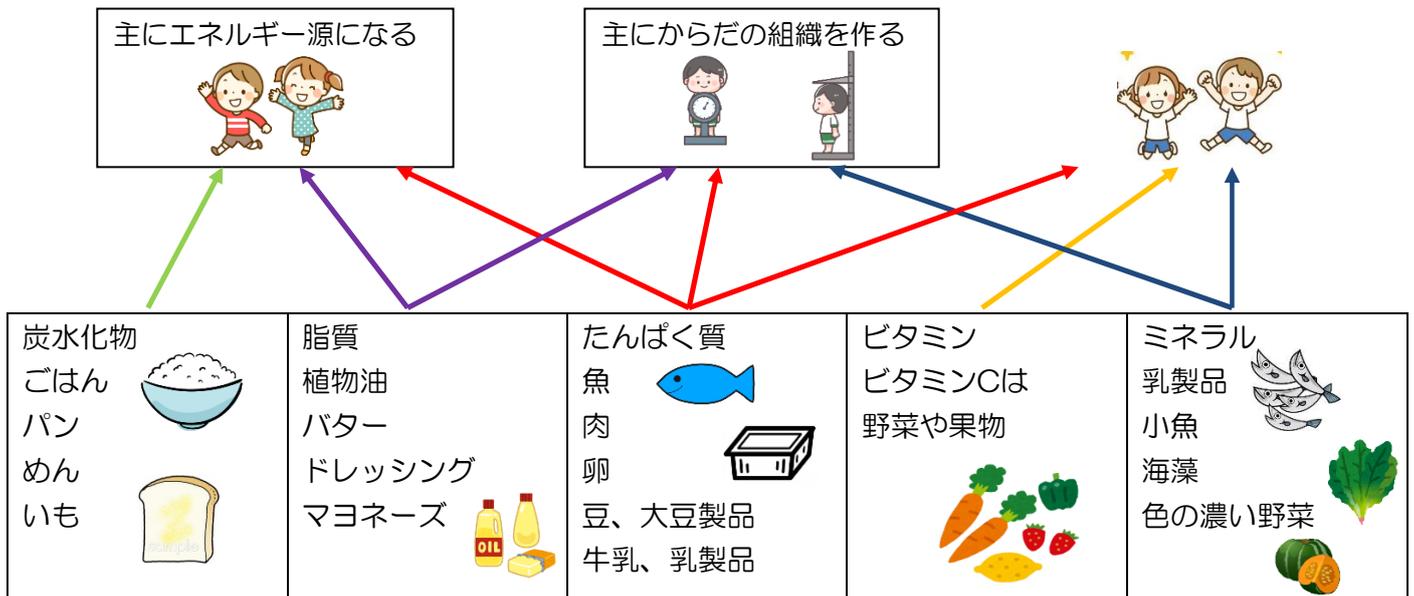
ご兄弟でのご参加も大歓迎です!お待ちしております♪

☆4月あそぼう広場(園庭開放)は1日(火)~行っています



食事の栄養バランスの考え方

食事の後、体の中に入った食べ物は消化されて、生きていくために必要な栄養素が吸収され、エネルギーや体を作る材料になったり、体の調子を整えたりしています。下の図は、5つの栄養素の主な働きを示していますが、食品に含まれる栄養素の種類や量は色々ありますので、様々な食品を組み合わせた食事をとることが大切です。



栄養バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜がそろった食事は献立の基本です。主食には主に炭水化物、主菜には主にたんぱく質や脂質、副菜には主にビタミンやミネラルが多く含まれています。主食、たんぱく質の食材は多く食べ過ぎないようにして、野菜やきのこ、海藻を豊富に使うようにしましょう。

色々な食べ物に出会う機会を作り、こどもと一緒に繰り返し楽しむことで、好き嫌いをなく何でもおいしく食べられることにつながっていきますよ。



簡単レシピ~作り置きできるおかず~

キノコの当座煮

材料

- キノコ：しめじ、えのき、舞茸など各1袋
- 薄揚げ：1枚
- しょうゆ：大さじ2
- 酒・みりん：各大さじ1
- 水：100cc

作り方

- キノコは石づきを取ってほぐす。えのきは1/3の長さに切る。薄揚げは短冊に切る。
- フライパンに小さじ2のサラダ油（分量外）を熱して①を炒める。
- キノコがしんなりしてきたら、調味料と水を加えて煮詰め、煮汁が少なくなるまで煮てできあがり

※当座煮とは濃く味付けをすることで保存性を高めた物です。混ぜご飯・和え物・オムレツなどに！

作り置きの定番！ひじきの煮物

材料

- 乾燥ひじき：15g
- 人参：1本
- 薄揚げ：1枚
- 砂糖・しょうゆ：各大さじ2
- 水：100cc
- ごま油：大さじ1

作り方

- ひじきは水に浸して戻してざるにあげ水をきっておく。
- 人参は千切り、薄揚げは短冊に切る。
- 鍋にごま油を熱して①、②を炒める。
- 調味料と水を加えて汁気がなくなる直前まで煮て、できあがり

※ひじきご飯・玉子焼き・炒り豆腐・サラダなどにもアレンジできます

講座のお知らせ

手作りおもちゃ講座

ビー玉ころころ落とし



身近な材料を使って遊んで楽しいおもちゃ作りを行います。

日時：3月18日(火)10時30分～11時30分

対象：0.1歳児

場所：悲田院こども園2階

定員：10名(要予約)

参加費：100円



4月は親子クッキング講座を予定しています

前回好評いただいた親子クッキング講座を4月も行いたいと思います。お子さんでも簡単に作れるようなおやつをクッキングを予定しています。

お子さんと一緒にクッキングを楽しみたい方はぜひご参加ください。

日時：4月30日(水)10時30分～11時30分

対象：2～3歳児

場所：悲田院こども園2階

定員：10名(要予約)

参加費：100円



2月 0歳サロンの様子

2月の0歳サロンでは、ひなまつりにむけてつるし飾りを作りました。たくさんのお友だちに参加していただき、和やかな雰囲気の中楽しく過ごされていました。手型を使った可愛らしい雛飾りを作り、お子さんの大きくなった手型に驚いておられる姿もありました。

初節句のお子さんも多く完成した飾りに喜ぶ姿が見られました。



募集中!

サークルを作ってみませんか?

お父さん・お母さんがお喋りしたり、お子様同士が安心して遊べる場所を提供させていただきます。

サロンや親子教室、あそぼう広場が終わってからも場所の提供をさせていただきますので、お子様が遊び足りない、まだまだお母さん同士で話したい方は3組以上からサークルを作れますので、ご興味がある方はお問い合わせ下さいね!

場所は「こども園 園舎2階」「研徳田ホール」を提供させていただきます。

