



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

4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			あそぼう広場 10:00~11:00	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
		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	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	赤ちゃん広場 10:30~11:30 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		すこやか広場 (MOMOプラザ) 10:30~11:30 あそぼう広場 10:00~11:00	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	5月分 申し込み開始日 13:00~	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 リズム 10:00~11:00	
27日	28日	29日	30日			
	赤ちゃん広場 10:30~11:30 こども園2階	昭和の日 	講座 (手作りおもちゃ) 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。



5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	5月14日(水) 10:30~11:30	5月21日(水) 10:30~11:30	5月28日(水) 10:30~11:30	5月30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	5月12日(月)・26日(月)		10:30~11:30	こども園2階



「赤ちゃん広場」に遊びに来てね！

赤ちゃんを対象にした親子で気軽に安心して遊べる広場です。

保育士もいますので、子育ての悩みや相談などお気軽に声を掛けて下さい。

おうちの方同士でお子様の成長や育児のことなどで盛り上がり、お友達の輪も広がり楽しく過ごされています。また、毎月足型を取ったり、身長と体重の計測、絵本などのお話やふれあい遊びなどもしています。

☆予約不要となっているので、お気軽に遊びに来てくださいね！☆

日時：4月14日(月)・28日(月)

予約不要

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

対象：0、1歳児



サロン、親子教室等ご予約後にご参加くださいね。

0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：4月9日(月)

10:30~11:30

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(こいのぼり飾り)



1歳親子教室

要予約

日時：4月16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

おはなしなど

製作(こいのぼり飾り)



2~3歳親子教室

要予約

日時：4月23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

散歩 散歩バッグ作り



すこやか広場

要予約

日時：4月18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 こいのぼりの被り物作り おはなしなど



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 4月11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 4月25日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび



過食・食ベムラ・小食・・食事量の考え方

大人でも大食いの人、小食の人とそれぞれ違うように、子どもたちもたくさん食べる子、小食の子がいます。離乳期では一口食べさせるのに時間がかかったり、順調に進んでいたのに急に食べなくなったりすることがあります。食ベムラは固定化したものではなく、体調や気分によって変わることが多いものです。何回か食べてくれなくても「嫌いなもの」と決めず、食卓に何度も出して食べる機会を作ってあげて下さいね。

育児書に書かれてある食事量はあくまで目安なので、書いてある通りでなくても心配ありません。成長曲線から大きく外れていなく、よく食べ元気に遊び、きちんと排泄できていたら大丈夫です。

乳幼児期は満腹の感覚が未熟で、食欲にまかせて食べすぎてしまうことがあります。食べた後に苦しそうにしたり吐くようなことがあれば大人が量を調整する必要があります。様子を観察しながら食事をすすめ、準備した食事が食べられたら、「ごちそうさまをしたら絵本を読もうね。」「お散歩行こうね。」と切り替えてみて下さい。



食事量

食事の量の過不足は、子どもの発育の様子が目安になります。発育曲線のカーブから大きく外れていないか確認します。

成長とともに食事量も増えていきます。



生活リズム

食前におやつを食べすぎていませんか？運動不足や睡眠不足なども食欲に影響します。お腹をすかせて食事時間を迎えられるように、1日の過ごし方や時間を見直しましょう。

味付け



濃い味付けはご飯がすすむことで食べすぎにつながってしまいます。素材の味を生かして薄味に慣れましょう。だしを利かせると、だしの旨味で薄味でもおいしく食べられます。



固さや大きさ



細かく柔らかすぎるとあまり噛まずに食べられるため、早食いにつながる可能性があります。満腹感は後からくるのでモグモグ・ごっくんとよく噛む習慣をつけましょう。

果物や乳製品



主食

副菜

主菜

量より質に注目



子どもの胃は大きくないので、ふりかけご飯が多いと、おかずまで食べられなくなってしまいます。好きなものに偏らないように、主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく！

新じゃがと新玉ねぎを使って作る「ツナじゃが」



(材料)

ツナ缶：1缶
新じゃがいも：大2個
新玉ねぎ：中1個
人参：中1本
みりん：小さじ4
醤油：小さじ4
水：ひたひた

(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜とひたひたの水を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ツナ缶が油漬けの場合は油をきっておく。
- ④ 鍋に③と調味料を加えてひと煮立ちさせる。

※ツナ缶は水煮、油控えめタイプ、油漬けがあります。ツナじゃがは離乳食中期から食べられますが、ツナ缶は水煮のタイプを一度湯通しして使うことをおすすめします。調味料を加える前に取り分け、大きさ(5mm角くらいが目安)を調整して下さいね。



講座のお知らせ♪

月ごとに様々な講座を予定しています。
ご興味のある講座にぜひご参加くださいね！

4月講座 手作りおもちゃ(ポットン落とし)

身近な廃材を使ってお子様が遊べるおもちゃ
と一緒に作ってみませんか？
手作りおもちゃ作りにご興味のある方
ぜひご参加くださいね！

日時：4月30日(水)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：8名(要予約)
参加費：100円



※次回5月講座は5月19日(月)です

4月のうた ♪ちょうちょ

ちょうちょ ちょうちょ なのはに とまれ
なのはに あいたら さくらに とまれ
さくらの はなの はなから はなへ
とまれよ あそべ あそべよ とまれ

♪チューリップ

さいた さいた
チューリップの はなが
ならんだ ならんだ
あか しろ きいろ
どのはなみても きれいだな

♪ころころたまご

コロコロたまごは おりこうさん ココロしてたら ひよこになあ〜た



ピヨピヨひよこは おりこうさん ピヨピヨしてたら コケコになあ〜た



コロコロピヨピヨ コケコッコ コケコが 夜があげた〜
泣いたら コケコッコ〜朝です〜!



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。

