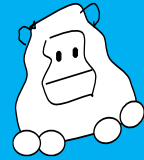


# 10月号 ほのぼのたより



四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ほのぼ

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



## 10月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 あそぼう広場 10:00~11:00	5	6	7 あそぼう広場 10:00~11:00	8
9	10  スポーツの日	11 あそぼう広場 10:00~11:00	12 0歳サロン 10:30~11:30	13	14 あそぼう広場 10:00~11:00	15
16	17 11月分申込み 13:00~	18 あそぼう広場 10:00~11:00	19 1歳親子教室 10:30~11:30	20	21 すこやか広場 MOMO プラザ 10:30~11:30	22
23	24	25 あそぼう広場 10:00~11:00	26 2~3歳親子教室 10:30~11:30	27	28 あそぼう広場 10:00~11:00	29
30	31 					

参加される保護者の方は **不織布マスク** の着用をお願いします

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 11月の予定 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

0才ぷくぷくサロン	1歳親子教室	2~3歳親子教室	すこやか広場 (MOMO)
11月16日 (水)	11月9日 (水)	11月30日 (水)	11月18日 (金)



## 好き嫌い、どうしてますか？



一度や二度、嫌がることがあったり、口から出しても、それがずっと嫌いな食べ物とは限りません。その日によって、またその時の機嫌によっても食べたり、食べなかったりすることもあります。無理強いすることで食事時間が楽しくなくなり、食事自体が嫌にならないように、まずはチャレンジ程度に考えましょう。

こどもは家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育ちます。大人の食生活も一緒に見直してみませんか？家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができると良いですね。また、食事作りや準備に関わることで、食材や食事に興味がわいて好き嫌いをなくすことにつながる場合もあります。

### 野菜の調理の工夫

#### ○見た目の工夫

刻んだり、すりおろす

例) コロッケ、オムレツ、ポタージュ、お好み焼き、チャーハン、ハンバーグや餃子に入れる



#### ○味やにおいの工夫

調理法や味付けで味やにおいが気にならなくなる

例) 揚げる、炒める、トマト煮、ミルク煮、肉と一緒に煮る、ピーナッツ和え、マヨネーズ和え、チーズや焼き海苔を混ぜる



#### ○噛みやすい工夫

例) 繊維が多くて固い野菜や葉物野菜は短めに切る。やわらかくなるまで加熱する。トマトのような薄い皮や種は取り除く。

※野菜を美味しい〜！と感じられるように、できることから試してみてくださいね！



### 食に興味がわくお手伝い〜お米をとぐ〜

離乳期から食べているお米は子どもたちにとってもなじみのある食べ物ですね。毎日食べるお米を、お子さんと一緒に研いでみてはいかがでしょうか？

#### ① 計量カップでお米を計り、ボールに入れる

まずは大人がすりきるお手本を見せて、お米を計ります。



#### ② ボールでお米を研ぐ

水を入れてゆっくりかき混ぜるようにして研ぎます。水が濁ったら、お米がこぼれないようにざるで受けて水を捨てます。2〜3回繰り返す、水の濁りが薄くなればOK

#### ③ 炊飯器の釜に入れて水加減をしてからスイッチオン

### さつまいもごはん



(材料) お米2合分

お米：2カップ

さつまいも：中サイズ1本

塩：小さじ1弱

みりん：小さじ1

黒ゴマ：適宜

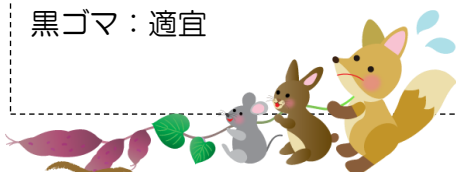
(作り方)

① お米は通常の水加減をしてしばらく置く。

② さつまいもは洗って皮をむき、1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。

③ ①に塩とみりん、水気をきった②のさつまいもを加えて炊く。

④ 炊きあがったら器に盛り付け、ゴマをかけてできあがり





## あそぼう広場



開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (21日(金)は除く)  
 時間 10:00 ~ 11:00 (9時55分開場)  
 場所 四天王寺悲田院こども園 2階空の庭 もしくは 研徳田ホール  
 対象 就学前のお子さまと保護者  
 持ち物 お茶、ぼうし、着替えなど  
 内容 巧技台(すべり台)や三輪車、ボール遊び、ままごと、  
 大型絵本やエプロンシアターなどのおはなし など



お散歩も行くかも?!



### 0歳ぷくぷくサロン

日時 10月12日(水)

10:30~11:30

(10:25 開場)

場所 四天王寺悲田院こども園

研徳田ホール

内容 身体計測

ふれあい遊び

ハロウィン製作

(手・足型)

おはなし ほか



### 1歳親子教室

日時 10月19日(水)

10:30~11:30

(10:25 開場)

場所 四天王寺悲田院こども園

2F 保育室もしくは研徳田

内容 体操・手あそび

ハロウィン製作(手・足型)

おはなし

季節の歌



### 2~3歳親子教室

日時 10月26日(水)

10:30~11:30

(10:25 開場)

場所 四天王寺悲田院こども園

2F 保育室もしくは研徳田

内容 体操・おはなし

季節の歌・手あそび

ハロウィン製作



のりで  
ペタン!

あそぼう広場・0歳ぷくぷくサロン・1歳・2~3歳親子教室は、天候や参加人数に応じてこども園2階保育室もしくは研徳田ホールで行います。こども園の掲示板をご覧ください。



## すこやか広場



開催日時 10月21日(金) 10:30~11:30 (10時25分開場)

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 (最寄り停留所: 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)

対象 就学前のお子さまと保護者

内容 季節にあった手遊び、うた、お誕生会、体操  
秋のお買い物ごっこ



ハロウィンの衣装で  
来てね♪



あそぼう広場、すこやか広場、0歳サロン、1歳・2~3歳親子教室は、**予約が必要**です。ホールの広さの関係上、定員に達した場合 お断りさせていただくことを、ご承知おきください。ご利用の際は以下のことにご注意の上、ご参加ください。

\*ご家庭で熱を測り、37.5℃以上の発熱がある場合や、咳などの風邪の症状がある場合はご遠慮願います。

\*同伴の保護者の方は、不織布マスク着用をお願いします。

手の消毒、手洗い、受付前の検温等にご協力ください。

\*予約方法は、前月の予約日 (9月20日午後1時) から、来園もしくは電話にて受付します。

電話番号 072-957-7517《月曜日から金曜日 (祝日は除く) 9時~17時》

当日キャンセル・・・午前9時 ~ 9時半 当日受け付け・・・午前9時 ~ 10時

新型コロナウイルスの感染状況により、変更や中止をする場合がありますことを、ご理解をお願いします。