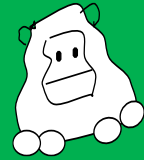


# 12月号 ほのぼのたより



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

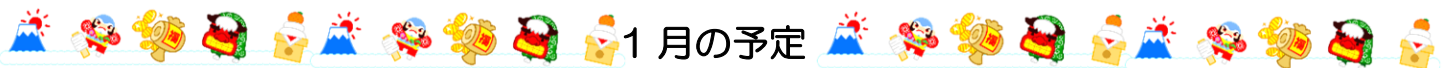


## 12月カレンダー



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

参加される保護者の方は **不織布マスク** の着用をおねがいします



### 1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) |
| 1月 25日 (水) | 1月 18日 (水) | 1月 11日 (水) | 1月 20日 (金)    |

# 12月22日は何の日

冬至は、一年で昼が短く夜が長い日で、今年は12月22日です。  
冬至には「カボチャを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかない」などと伝えられてきました。  
昔から伝わる冬至の行事を楽しみながら、体調管理にも気を付けて元気に過ごしたいですね！



## 「冬至」のどうして？



### なぜカボチャを食べるの？

運を上げるために「ん」のつく食べ物を食べて縁起をかつぐ意味があります。  
カボチャは「なんきん」ともいわれるので運のつく食べ物なのです。  
エネルギーが高く、カロテンが豊富で、風邪をひきやすい冬に大切な栄養源です。

### なぜゆず湯に入るの？

「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけて、ゆずで「融通良く」という意味があったようです。また、柚子の強い香りには邪気を払う力があると考えられていたそうです。体がリラックスして温まるので疲れがとれて風邪予防にも効果がありそうですね。

## かぼちゃの含め煮

(材料) 大人2人分  
かぼちゃ：200g  
砂糖：小さじ2  
醤油：小さじ1  
みりん：小さじ1/2  
水：80cc



(作り方)

- ① 鍋に一口大に切ったかぼちゃ、と調味料、水を入れ、蓋をして加熱する。
- ② かぼちゃが硬いうちに何度か、かぼちゃの位置を替えて味をなじませて、柔らかくなってきたら煮崩れないように静かに煮て、完成

## かぼちゃのサラダ

(材料) 大人2人分  
かぼちゃ：160g  
きゅうり：20g  
チーズ：20g  
マヨネーズ：大さじ1と1/3



(作り方)

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、レンジで加熱するか、茹でて粗くつぶしながら冷ます。
- ② きゅうりは小口切りにし、チーズはサイコロ状に切る。
- ③ ①と②をマヨネーズで和えて、完成



## かぼちゃの蒸しパン

(材料) カップ6個分  
ホットケーキミックス：150g  
卵：1個  
牛乳：100cc  
サラダ油：大さじ2  
砂糖：大さじ2  
かぼちゃ：100g



(作り方)

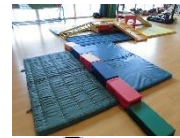
- ① かぼちゃを皮つきのまま1cm角に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、レンジで4～5分程度加熱する。
- ② ボールに卵を割りほぐし、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油を加え混ぜ合わせる。
- ③ 型にカップを敷き、生地を均等に分け入れて、①のかぼちゃをトッピングする。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れたら、強火で約15分蒸す。中まで火が通っていたら完成



## あそぼう広場



開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (16日・27日・30日は除く)  
 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 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、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、  
 大型絵本などのおはなし など



### 0歳ぷくぷくサロン

日時 12月7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

おはなし

製作:

クリスマスリース



### 1歳親子教室

日時 12月14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 体操・手あそび

おはなし

季節の歌

製作:

クリスマスリース



### 2~3歳親子教室

日時 12月21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

ゲーム大会

宝探しゲーム ほか



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 12月16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  
音楽会、お正月リース作り、おはなし ほか



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 (11月21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。