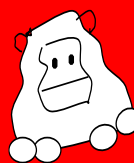


2月号 ほのぼのたより



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



2月カレンダー



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

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



3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)
3月 1日 (水)	3月 8日 (水)	3月 15日 (水)	お休み

体調が悪い時の食事

気温が低下して空気が乾燥する季節は風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で元気に過ごしたいですね。

体調が悪く、食欲がない時は無理に食事をする必要はないですが、脱水症状を防ぐために水分はこまめにとります。また、食欲はあっても消化能力が低下しているかもしれません。まずは口当たり良く、食べやすいものを選んであげてくださいね。

病院で「消化の良いものを食べて」と言われることも多いと思います。消化の良い食べ物って何だろう？と思った方、参考にしてみてください！



消化の良い食べ物



おかゆ・ご飯



すりおろしりんご



バナナ



スープ



湯豆腐



つくね煮



煮込みうどん



脂肪の少ない魚



プリン



やわらかく煮た野菜



消化の悪い食べ物



玄米ご飯・雑穀ご飯



ケーキ・ドーナツ



すし



漬物



生野菜



ラーメン



みかん・パイナップル



脂肪の多い肉
ウインナー



脂肪の多い魚



クロワッサン
調理パン



豆腐と人参のおじゃ

（材料）

ごはん：子ども用茶わん 1 杯
すりおろし人参：少々
絹豆腐：1/4 丁
しょうゆ：少々



（作り方）

- ① 鍋にご飯、すりおろした人参と水をひたひたまで入れて火にかける。
 - ② 煮立ったら、サイコロ状に切った豆腐を加え、しょうゆで味をととのえてできあがり。
- ※最後に溶いた卵をまわし入れて火を通せば栄養価アップ！

具沢山のお粥風スープ

（材料）

米：1/4 カップ
皮なし鶏こま肉：100g
玉ねぎ：1/2 個
じゃがいも：中1 個
人参：1/2 本
セロリ：1/2 本
固形コンソメ：1 個
ローリエ：1 枚
食塩：小さじ1
水：6 カップ
バター：大さじ1
※米の量を 1 カップに増やすと雑炊になります。

（作り方）

- ① 米は洗って、水につけておく。
- ② 野菜は 1 センチ大の薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、鶏肉、野菜、米の順に丁寧に炒め、水、コンソメ、ローリエ、食塩を加え、中火で 20 分以上かき混ぜずに煮込む。
（お米が煮えるのに 20 分かかります）
- ④ 米がふくらんで煮えたら、ローリエを取り出し、器に盛り付けて完成

普段の朝食としても体の温まる一品になります。





あそぼう広場 (園庭開放)



開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (17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 園庭 (雨天: 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 園庭にてお砂場や遊具などで
 自由あそび、大型絵本などのおはなし など

園庭から入
ってね

予約不要



0歳ぷくぷくサロン

日時 2月15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:
 おひなさま
 (足型)

要予約



1歳親子教室

日時 2月8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
 おはなし
 季節の歌
 手遊び
 製作:
 ぴよこっと人形

要予約



2~3歳親子教室

日時 2月1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・おはなし
 季節の歌
 手遊び
 新聞あそびで
 雪合戦などの
 あそび

要予約



すこやか広場



開催日時 2月17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、体操
 お誕生会 (2・3月生まれ)、ひな祭りほか

要予約



バッグに
なるよ♪

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。

(あそぼう広場は**予約不要**)

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 (1月23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。

