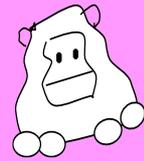


3月号 ほのぼのたより



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



3月カレンダー



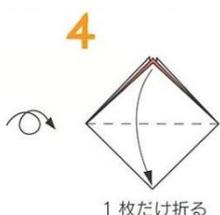
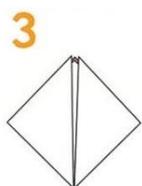
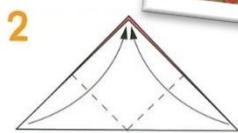
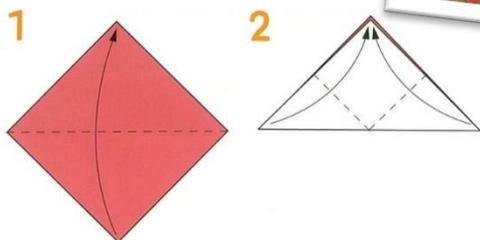
日	月	火	水	木	金	土
			1 0歳サロン 10:30~11:30	2	3 あそぼう広場 10:00~11:00	4
5	6	7 あそぼう広場 10:00~11:00	8 1歳親子教室 10:30~11:30	9	10 あそぼう広場 10:00~11:00	11
12	13	14 あそぼう広場 10:00~11:00	15 2~3歳親子教室 10:30~11:30	16	17	18
19	20 4月 申し込み 13:00~	21 春分の日 	22	23	24	25
26	27	28				

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

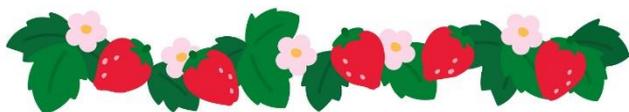
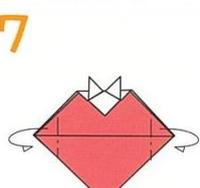
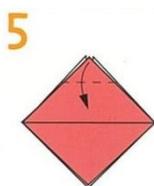
4月の予定

0才ぶくぶくサロン	1歳親子教室	2~3歳親子教室	すこやか広場 (MOMO)
4月12日 (水)	4月19日 (水)	4月26日 (水)	4月21日 (金)

いちご



1枚だけ折る



はるがきた

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

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

とりがなく とりがなく どこでなく
やまでなく さとでなく のでもなく



校区サロンのお知らせ

悲田院こども園 地域子育て支援センターは校区のサロンでも活動しております。
内容は季節の遊びやお話、お歌などです。同じ校区の方が参加され、予約もございません。
是非、お時間があればご参加いただき、一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

埴生南サロン

場所：埴生野中地区集会所
時間：10:30～11:30
次回：3月8日（水）

羽曳が丘サロン

場所：MOMO プラザ
時間：10:30～11:15
次回：3月1日（水）

西浦サロン

場所：西浦公民館
時間：10:30～11:30
次回：4月18日（火）
（3月は終了いたしました）

悲田院こども園は上記の3つのサロンへ参加しておりますが、他の校区でもサロンが行われています。
興味のある方はお気軽にお声かけ下さいね。

「うす味」を心がけよう！

塩分を摂りすぎると・・・
のどがかわく むくみ 血圧上がる



その結果、様々な病気につながります
・心臓：心筋梗塞 ・脳：脳梗塞 ・腎臓：腎障害



乳幼児期は味覚や嗜好の基礎がつくられています。是非大人も一緒に、うす味に慣れることを心がけてみて下さい。

1～2歳児



3g未満

3～5歳児



3.5g未満



成人女性

6.5g未満



成人男性

7.5g未満

目に見えない塩分に注意！

食パン6枚切り



0.7g

コロッケ



0.6g

きつねうどん



出汁汁含む
5.3g

ウィンナー



3本

0.7g

チーズ



1個0.5g

調味料以外にも、加工食品などには食塩が多く含まれているものもあります。

食塩摂取量を減らすポイント

- ・新鮮な食材を使い、素材のおいしさを活かす。
- ・だし、お酢、柑橘類、香味野菜を使って調味料を控える。
- ・調味料は使う前に味見をしてから。かけないでつける。
- ・汁物は具沢山にする。
- ・麺類のスープは必ず残す。
- ・食塩含有量の多い食品を控えたり回数を減らし、減塩食品を利用する。



春きゃべつの味噌汁

(材料)

(材料) 4人分

玉ねぎ：1/4個

人参：1/5本

じゃがいも：中1個

春きゃべつ：80g

牛乳：40cc

味噌：大さじ2

だし汁：600cc

※牛乳を加えることでコクが出て味噌の量を減らすことができ、塩分を少なくできます。

(作り方)

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 味噌と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③ だし汁に玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、きゃべつを入れて、②を加え、味を調える。



あそぼう広場 (園庭開放)



開催日 3月3日(金)・7日(火)
10(金)・14日(火)

園庭から入ってね

3月17日(金)以降は新年度準備のためお休みです。

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

予約不要



0歳ぷくぷくサロン

日時 3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 身体計測

ふれあい遊び

製作:

手型カード

おはなし



要予約

1歳親子教室

日時 3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

季節の歌

手遊び

製作: 手型カード

おはなし



要予約

2~3歳親子教室

日時 3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 体操

季節の歌

手遊び

おはし・スプーンあそび

リズムあそび

おはなし



要予約



すこやか広場



3月はお休みです。

次回は 4月21日(金) 羽曳が丘の MOMO プラザで行う予定です。



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(2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。

