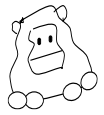




# ほのぼののたより



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



## 4月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 あそぼう広場 お休み	5	6	7 あそぼう広場 お休み	8
9	10	11 あそぼう広場 10:00~11:00	12 0歳サロン 10:30~11:30 こども園2階	13	14 あそぼう広場 10:00~11:00 お絵描き	15
16	17 5月分 申し込み開始 13:00~	18 あそぼう広場 10:00~11:00	19 1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	20	21 すこやか広場 (MOMOプラザ) あそぼう広場はお休み	22
23 30	24	25 あそぼう広場 10:00~11:00	26 2~3歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	27	28 あそぼう広場 10:00~11:00 リズム	29 昭和の日 祝 

お絵描きとリズムあそびが再スタートします。汚れてもいい服装、お茶持参でお越しく下さい!



### 5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)
5月10日(水) こども園2階 10:30~11:30	5月17日(水) こども園2階 10:30~11:30	5月24日(水) こども園2階 10:30~11:30	5月19日(金) MOMOプラザ 10:30~11:30
0歳赤ちゃん広場 5月8日(月)・22日(月) 10:00~11:00			こども園2階保育室

# 4月のうたの紹介



## 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



ちゅーりっぷ  
 さいた さいた  
 ちゅーりっぷの 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



## 0歳赤ちゃん広場

始まります!!

5月より新しく「赤ちゃん広場」を始めます。  
 0歳児未満児を対象に気軽に安心して遊べます。  
 保育士もいますので、子育ての悩みや相談など声を掛けて下さい。  
 同じ年齢のお子様の成長やアイデアなど一緒に共有できると嬉しいです。

予約不要



日時：5月 8日(月)・20日(月)

時間：10:00~11:00

対象：0歳児未満児

場所：悲田院こども園 園舎2階

今後は定期的開催いたします。日程に関しましては、おたより「ほのぼの」  
 やホームページでご確認下さい。お電話でもお答えいたしますので  
 どうぞお気軽にお問合せ下さいね!!

## リズムの日

日時：4月28日(金)  
 場所：こども園 ホール (15~20分程度)  
 この日は園庭開放「あそぼう広場」があります。  
 その時間内に、興味のあるお子様・保護者様は  
 リズムにご参加下さい。園庭で遊ばれても結構です。

### リズム

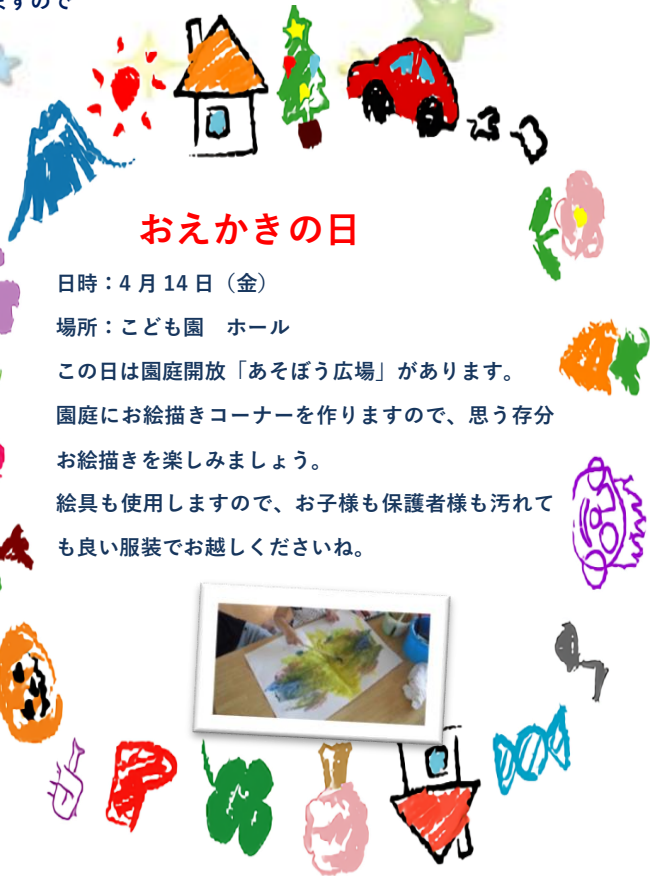
音に合わせて動物や虫の動きを体で表現する全身運動  
 です。うさぎ・かえる・あひる・うま など子ども達が知  
 っている動物の動きを真似します。

一緒に体を動かしましょう



## おえかきの日

日時：4月14日(金)  
 場所：こども園 ホール  
 この日は園庭開放「あそぼう広場」があります。  
 園庭にお絵描きコーナーを作りますので、思う存分  
 お絵描きを楽しみましょう。  
 絵具も使用しますので、お子様も保護者様も汚れて  
 も良い服装でお越しくださいね。

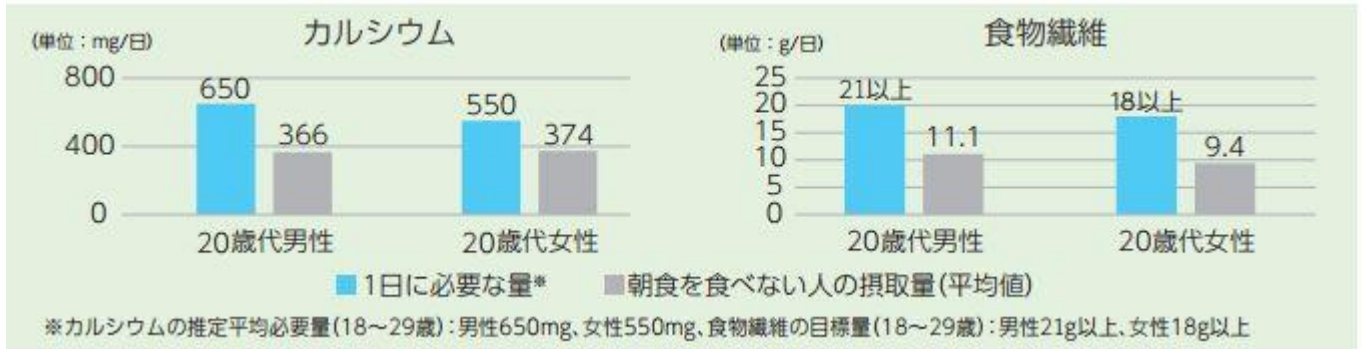


# 1日3食きちんと食べていますか？

食べることは健康を維持するための基本的な営みです。

1日3食（朝・昼・夕食）をきちんと食べる習慣が好ましい栄養摂取につながることは科学的にも明らかになっています。出来る限り欠食しないように心がけましょう。

下のグラフは、朝食を食べない20代男女のカルシウムや食物繊維の摂取量が、1日に必要な量に大きく足りていないことを示しています。



1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなくてはなりません。無理なく必要な栄養素の量をとるためには、1日3食食べることが大切なのです。

乳幼児期は、さらに1日3回の食事に取りきれない栄養の補給をおやつで補うことが必要です。



## カルシウムおにぎり

材料（1個分）  
ごはん：60g  
しらす：大さじ1  
チーズ：8g  
小松菜：8g  
塩：少々

### 作り方

- ①しらすを熱湯に通す
  - ②小松菜を茹でて塩をふりかける
  - ③ごはん①と②とチーズを混ぜておにぎりにする
- ※具沢山の味噌汁と合わせると栄養バランスUP！



## ごまマヨサラダ

材料（1人分）  
ツナ缶：1/2  
キャベツ：2枚  
マヨネーズ：大さじ1  
すりごま：大さじ1  
めんつゆ：小さじ1/2

### 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する
- ②キャベツの粗熱を取り、油を切ったツナ缶と調味料で和える

※小松菜や玉ねぎなどの野菜に代えてもOK

## 簡単♪レシピ♪

短時間で作れる簡単なレシピを集めました。季節の野菜などを使ったりして日々の食事作りのヒントにしてみてくださいね。



## カレー蒸しパン

材料（4個分）  
ウインナー：2本  
ミックバズダール：20g  
カレー粉：小さじ1/2  
牛乳：50cc  
ホットケーキミックス：70g  
卵：1/2個  
サラダ油：大さじ1

### 作り方

- ①ウインナーは輪切りにする。
  - ②ボールに卵、牛乳、サラダ油、カレー粉を入れ、よく混ぜる。
  - ③まんべんなく混ぜたらホットケーキミックスを加えて混ぜ、ウインナーとミックバズダールを入れて混ぜる。
  - ④レンジが可能な紙カップか、耐熱容器に入れて電子レンジで約4分から4分30秒加熱する。
  - ⑤竹ぐしなどをさし、生地がついてこなければできあがり
- ※蒸し器でも作れます

## あそぼう広場

予約不要

開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (4,7,21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  
 天候不良の場合は 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14日(金) 汚れてもいい服装でお越しください  
 リズム 4月28日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび



## 0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時 4月12日(水)  
 10:30~11:30  
 場所 こども園2階保育室  
 内容 身体計測  
 ふれあい遊び  
 コーナー遊び  
 おはなし  
 など



## 1歳親子教室

要予約

日時 4月19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・ふれあい遊び  
 お散歩・おはなし  
 (雨天:新聞あそび)  
 持ち物 帽子・水筒  
 汚れてもいい服装で来てね♪

## 2~3歳親子教室

要予約

日時 4月26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・ふれあい遊び  
 こいのぼり製作  
 (スタンプ)  
 汚れてもいい  
 服装で来てね



## すこやか広場

要予約

日時 4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、  
 かぶと製作、おはなしを予定



支援センター  
 ご利用にあたって  
 室内・室外にかかわらず  
 お子さんも保護者の方も  
**汚れてもいい服装**でお越しください。  
**お帽子・お茶**なども  
 持ってきてね!

