

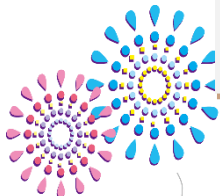


ほのぼのたより



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



8月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 あそぼう広場 10:00~11:00	2 0歳サロン 10:30~11:30 研徳田ホール	3	4 あそぼう広場 10:00~11:00 ボディペイント	5
6	7 0歳 赤ちゃん広場 (おはなし会) 10:00~11:00	8 あそぼう広場 10:00~11:00	9 1歳親子教室 10:30~11:30 研徳田ホール	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18 あそぼう広場 10:00~11:00	19
20	21 0歳 赤ちゃん広場 10:00~11:00 9月予約開始	22 あそぼう広場 10:00~11:00	23 2~3歳親子教室 (おはなし会) 10:30~11:30 研徳田ホール	24	25 あそぼう広場 10:00~11:00 リズム	26
27	28	29 あそぼう広場 10:00~11:00	30 親子クッキング	31		

あそぼう広場は、研徳田ホールでの室内あそびと屋外での水あそびになります。
熱中症予防のため、ぼうしとお茶を持参してくださいね。

9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)
9月13日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	9月20日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	9月27日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	9月15日(金) MOMOプラザ 10:30~11:30
0歳赤ちゃん広場 9月4日(月)・25日(月) 10:00~11:00 こども園2階保育室			



アイスクリームのうた



おとぎばなしの おうじでも おかしは とても たべられない
アイスクリーム アイスクリーム



ぼくはおうじでは ないけれど アイスクリームを めしあがる
スプーンですくって ピチャツ チャツ チャツ



したにのせると トロントロ



のどを おんがくたいが とおります



ブカブカ ドンドン つめたいね ルラルーラ ルーラ あまいね



チータカ タツ タツ タツ おいしいね アイスクリームは たのしいね



絵本講座しました！



絵本講座を開催しました。当日は10組の親子に参加して頂きました。

様々な絵本を読んで頂きました。「何気なく読んでいた絵本が更に楽しく、こどもの好きな絵本をみつきたい」「今後の絵本選びの参考になりました」とご意見をいただきました。私たち保育士もすごく参考になりました。



親子クッキング



親子の触れ合いを通して、食への関心・クッキングの楽しさを感じ、楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

- 日時 : 8月30日(水)
- 時間 : 10:30~11:30
- 対象 : 2・3歳児対象
- 場所 : 悲田院こども園 園舎2階
- 持ち物 : エプロン・三角巾・マスク(参加者)
- 予約 : 8月7日(月) 13:00 受付スタート (072-957-7517)
- 定員 : 6組限定
- 参加費 : 1組 100円
- 講師 : 生川 純子 栄養士



「手作りピザ」を作ります♪








暑い夏を元気に過ごしましょう



暑い日が続くと食欲が落ちて、気がつけば冷たい飲み物をたくさん飲んだり、炭水化物中心の食生活になったりしていませんか？夏バテや熱中症を防ぐには日頃から偏りのない栄養をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

暑い夏を元気に乗り切るポイント！

- 生活リズムを整える：毎日決まった時間に就寝・起床・食事する。
- 十分な睡眠：冷房の効きすぎに注意する（温度 27～28℃に設定し、外気温度差 5℃くらいに）
- 適度な運動：涼しい時間帯のお散歩や外遊びなど
- 入浴：シャワーだけでなくぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 偏りのない食事：1日3回の食事+3時のおやつをバランス良く摂取する



カラフル夏野菜で水分・ビタミン補給レシピ

きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜は今が旬です。新鮮な夏野菜本来の味は、この時期にしか味わえません。きれいな色彩や甘味、酸味、瑞々しい食感など、色んな種類の夏野菜をお子さまと一緒に楽しんでみて下さいね。



夏野菜そぼろのレタス包み

（材料）大人2人分

合挽肉：150g

ピーマン：2個

黄パプリカ：1/4個

茄子：1本

サラダ油：大さじ1

ケチャップ：小さじ2

マヨネーズ：小さじ2

オイスターソース：小さじ2

レタス：6枚

（作り方）

- レタスは水で洗って大きめに手でちぎり、冷蔵庫で冷やしておく
 - ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、1cm角に切る。パプリカと茄子も1cm角に切る。
 - フライパンにサラダ油を熱して、合挽肉を炒め、②の野菜を加えてさらに炒める。
 - ③にケチャップ、マヨネーズ、オイスターソースを加え、味がなじむように炒め合わせる。
 - ④を器に盛り、レタスを添えれば出来上がり。レタ스에包んで食べる。
- ※ 野菜は玉ねぎや人参など別の種類の野菜に代えることもできます。

夏野菜のチーズ焼き

（材料）大人2人分

茄子：1本

かぼちゃ：40g

ウインナー：2本

とろけるチーズ：50g

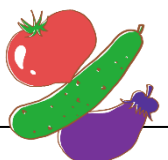
オリーブ油：大さじ1

塩：少々

（作り方）

- 茄子は縦半分に切って厚さ5mmの半月切りにする。
- ウインナーは斜め薄切りにする。
- かぼちゃは一口大に切り、レンジ600Wで3分加熱する。
- フライパンにオリーブ油を熱して①と②を炒めて塩で味付けする。
- 耐熱容器に③と④を入れ、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで2分程度焼いて出来上がり。

※大人はお好みで粗挽き黒こしょうで調味して下さい。



あそぼう広場

予約不要

開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (8/11・15 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
 内容 10:00~ 研徳田ホールで自由あそび
 屋外にて水あそび

10:50~ 手あそび・季節の歌・絵本や紙芝居などの読み聞かせ
 8月 4日(金) ボディペイント 汚れてもいい服装でお越しください
 8月 25日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび
 暑い季節です。随時水分補給をして、熱中症を予防しましょう!



0歳ぷくぷくサロン

要予約

日時 8月2日(水)
 10:30~11:30
 場所 研徳田ホール
 内容 身体計測
 ふれあい遊び
 水あそび用お
 製作
 おはなし
 など



1歳親子教室

要予約

日時 8月9日(水)
 10:30~11:30
 場所 研徳田ホール
 内容 ごあいさつ・季節の歌
 体操・ふれあい遊び
 うちわ製作
 (ステンシル)
 持ち物: 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 8月23日(水)
 10:30~11:30
 場所 研徳田ホール
 内容 ごあいさつ・季節の歌
 体操・ふれあい遊び
 飛び出すおばけ製作
 持ち物: 水筒
 よごれてもいい
 服装で来てね



すこやか広場

8月は お休みです。
 次回は、9月15日(金)です。楽しみにしていてね♪



赤ちゃん広場

予約不要

日時 8月7日(月)・21日(月)
 10:00~11:00
 場所 悲田院こども園
 研徳田ホール
 対象 0歳児未満児 (絵本の部屋文庫さんによる読み聞かせ)
 なんねの赤ちゃんも、ハイハイの赤ちゃんも、
 保護者の皆さんとゆったりと過ごせる広場です

