

# 11月 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

## 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日 	4
5	6 親子 クッキング 要予約 	7 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	8 0歳サロン 10:30~11:30 (ねんね) こども園2階	9	10 あそぼう広場 10:00~11:00 リズム 園庭	11
12	13 0歳 赤ちゃん広場 (おはなし会) 10:00~11:00	14 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	15 1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	16	17 すこやか広場 10:30~11:30 MOMOプラザ	18
19	20 0歳サロン 10:30~11:30 (はいはいよろこび) 12月予約開始	21 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	22 2~3歳親子教室 (おはなし会) 10:30~11:30 こども園2階	23 勤労感謝の日 	24 あそぼう広場 10:00~11:00 おえかき 園庭	25
26	27 0歳 赤ちゃん広場 13:30~14:30 こども園2階	28 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	29	30		

あそぼう広場には、ぼうしとお茶を持参してくださいね。

天候により、室内遊びになりますので、場所はこども園前の掲示板をご確認ください。

### 12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)
12月4日(月) 悲田院こども園 10:30~11:30 13:30~14:30	12月13日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	12月20日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	12月15日(金) MOMOプラザ 10:30~11:30
0歳赤ちゃん広場 12月11日(月)・18日(月) こども園2階保育室 ① 10:00~11:00 ② 13:30~14:30			



## 山の音楽家

わたしゃ おんがくか  
 やまの こりす  
 じょうずに バイオリン  
 ひいて みましょ  
 きゅきゅきゅつきゅつきゅつ  
 ×4  
 いかがです

わたしゃ おんがくか  
 やまの ことり  
 じょうずに フルート  
 ふいて みましょ  
 ぴぴぴっぴっぴっ  
 ×4  
 いかがです

わたしゃ おんがくか  
 やまの たぬき  
 じょうずに たいこを  
 たたいて みましょ  
 ぽこぽんぽこぽん  
 ×4  
 いかがです



## 赤ちゃん広場のお知らせ♪

たくさんの方にご利用いただいています赤ちゃん広場ですが、保護者の方より午後からはありませんか？とご質問がありました。私たちもたくさんの方に利用したい時間帯に参加して頂きたいという思いから 11月は午前の部と午後の部で開催したいと思っております。今後の開催日や時間帯は毎月の「ほのぼのたより」にてみなさまにお伝えできればと思っています♪

11月13日(月) 午前の部 10:00~11:00  
 11月27日(月) 午後の部 13:30~14:30

予約なしでもご参加いただけます♪お気軽にお越しくださいね！



## 親子クッキング～秋のお弁当作り～

日時 : 11月6日(月)  
 時間 : 10:30~12:00  
 対象 : 2.3歳児対象  
 場所 : 悲田院こども園 園舎2階  
 参加費 : 1家庭 200円  
 持ち物 : エプロン・マスク・三角巾  
 予約 : 10月23日(月) 13:00 受付スタート  
 (072-957-7517)



秋はお出かけにぴったりの季節♪  
 お弁当を持って近くの公園に行くだけでピクニック気分☆  
 今回はお弁当作りに挑戦です。  
 季節を感じられるようなデコレーションを親子で楽しんでもらいながら作るお弁当です。


定員 : 6組限定(先着順)

今回は大阪青山大学より栄養士のお勉強をしている学生も一緒に参加します。



# 11月24日は和食の日～出汁の種類いろいろ～

和食を作るうえで欠かせないのが「出汁」。大人用の市販のだしには食塩や化学調味料が含まれている物も多いので、出汁をとることで減塩にもつながります。

<p><b>かつおだし</b> </p> <p>・水2カップ・削り節6g 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら削り節を一度に加え、火を止める。削り節が沈んだら、ザルなどで濾す。</p>	<p><b>昆布だし</b> </p> <p>・水2カップ・だし昆布6g だし昆布と水を鍋に入れて30分置く。漬けた水ごと弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。</p>
<p><b>煮干しだし</b> </p> <p>・水2カップ・煮干し6～8g（頭とわたを除く） 水に5分以上漬けた後、加熱してアクを取りながら2～3分煮出す。</p>	<p><b>干し椎茸だし</b> </p> <p>・水2カップ・干し椎茸 干し椎茸を軽く水で洗い、水を注いで10分置く。電子レンジで20～30秒加熱して常温に置く。</p>
<p><b>やさいだし</b></p> <p>・水500ml、人参、玉ねぎ、キャベツなど計150g 野菜は洗い薄く切り、野菜が隠れるくらいの水を鍋に注ぎ、15～20分煮て、濾す。</p> 	<p><b>合わせだし</b>  </p> <p>・水2カップ・出し昆布3g・削り節6g 昆布だしの作り方の沸騰する直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。アクを除き、鍋の周囲が沸騰し始めたらすぐに火を止めて1～2分置いて濾す。</p>

## 離乳食中期のすすめ方

離乳食をスタートして1～2ヶ月が経ち、1日2回の離乳食を食べて、食事のリズムをつけていきます。規則正しい食生活が身につくようにしていきましょう。

離乳食の固さは、舌でつぶせる固さです。舌と上あごで押しつぶして食べることができるようになっていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように、食べる食品の種類を増やしていきます。

### 食べさせ方のポイント！

- ① 1日2回なるべく時間を決める
- ② 味付けは薄味に
- ③ 調理方法を工夫したり、少しずつ食品の種類を増やす
- ④ 平らなスプーンを下唇にのせて、上唇が閉じるのを待つ



会話しながら  
楽しく♪



## 秋の食材を使った離乳食中期からのレシピ



### いもがゆ

(材料)

さつまいも：10g  
ごはん：35g  
水：175g



(作り方)

- ① さつまいもは、皮をむいてサイコロ状に切り、水にさらす
- ② ごはん、水、①を鍋に入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮て完成



### 豆腐の野菜あんかけ

(材料)

豆腐：30g  
人参：15g  
ブロッコリー：5g  
醤油：少々  
砂糖：ひとつまみ  
水溶き片栗粉：小さじ1  
だし汁：適量



(作り方)

- ① 豆腐は耐熱容器に入れてラップをかけレンジで約30秒加熱してフォークで粗くつぶす。
- ② ブロッコリーと人参は茹でてみじん切りにする
- ③ 耐熱容器にだし汁、②に砂糖と醤油を入れて混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジで約30秒加熱する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに約30秒レンジで加熱したらよく混ぜ、器に①を盛り付け、④をかけて完成



## あそぼう広場

予約不要

開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日  
 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 または  
 こども園2階保育室、研徳田ホール  
 対象 就学前のお子さまと保護者  
 内容 10:00~ 園庭あそび



または 室内で自由あそび  
 10:50~ 手あそび・季節の歌・絵本や紙芝居などの読み聞かせ  
 11月10日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび  
 11月24日(金) 足型でクリスマスツリー作り

気温や天候により場所が変更になる場合があります。こども園前の掲示板をご確認ください。

## 0歳ぷくぷくサロン

要予約

日時 ねんね(6~7ヵ月)11月8日(水)  
 ハイハイよちよち 11月20日(月)  
 10:30~11:30  
 場所 こども園2階保育室  
 内容 身体計測・季節の歌  
 ふれあい遊び  
 製作: マラカス  
 おはなし など



## 1歳親子教室

要予約

日時 11月15日(水)  
 10:30~11:30  
 場所 こども園2階保育室  
 内容 季節の歌・おはなし  
 体操・ふれあい遊び  
 バッグを作って  
 お散歩  
 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 11月22日(水)  
 10:30~11:30  
 場所 こども園2階保育室  
 内容 季節の歌・おはなし  
 体操・ふれあい遊び  
 バッグを作って  
 お散歩  
 持ち物:  
 水筒・ぼうし



## すこやか広場

要予約

日時 11月17日(金) 10:30~11:30  
 場所 MOMOプラザ(羽曳が丘コミュニティーセンター2F)  
 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(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、紙皿カスタネット製作、おはなしを予定



## 赤ちゃん広場

予約不要

日時 11月13日(月) 10:00~11:00  
 11月27日(月) 13:30~14:30  
 場所 悲田院こども園  
 2階保育室  
 対象 0歳児未満児  
 ねんねの赤ちゃんも、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

