



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

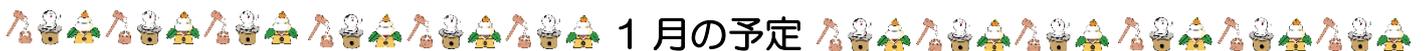
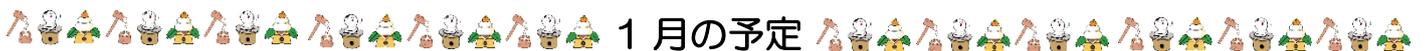


12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 あそぼう広場 10:00~11:00 おえかき 園庭	2
3	4 0歳サロン 10:30~11:30 13:30~14:30 こども園2階	5 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	6	7	8 あそぼう広場 10:00~11:00 リズム 園庭	9
10	11 0歳 赤ちゃん広場 (おはなし会) 10:00~11:00 13:30~14:30	12 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	13 1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	14	15 すこやか広場 10:30~11:30 MOMOプラザ	16
17	18 0歳 赤ちゃん広場 13:30~14:30 こども園2階 離乳食講座 (10:30~11:30) 1月予約開始	19 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	20 2~3歳親子教室 (おはなし会) 10:30~11:30 こども園2階	21	22 あそぼう広場 10:00~11:00 園庭	23
24 31	25	26	27	28	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。

 1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)
1月10日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30 はいはいよちよち組 13:30~14:30 ねんね組	1月17日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	1月24日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	1月19日(金) MOMOプラザ 10:30~11:30
0歳赤ちゃん広場 1月15日(月)・29日(月) こども園2階保育室 ① 10:00~11:00 ② 13:30~14:30			

あわてんぼうのサンタクロース

あわてんぼうのサンタクロース
クリスマスまえに やってきた
いそいで りんりんりん ×2
ならしておくれよ かねを
りんりんりん ×3

あわてんぼうのサンタクロース
えんとつのぞいて おっこちた
あいたた どんどんどん ×2
まっくろ くろけの おかお
どんどんどん ×3

あわてんぼうのサンタクロース
しかたがないから おどったよ
たのしく ちゃちゃちゃ ×2
みんなも おどろよ ぼくと
ちゃちゃちゃ ×3

秋を感じるお弁当作りをしました

2・3歳児を対象に親子クッキングを行いました。「きのこの混ぜご飯おにぎり」や、ウインナーとシメジで「どんぐりウインナー」などその他、盛りだくさんの内容でしたが、どれも集中して作っていた子ども達でした！ご参加頂きありがとうございました♪



離乳食講座～離乳食から乳児食にかけて

お子様の離乳食について悩んでいませんか？離乳食を進める中で「固さはどれくらい？」「味付け？」など様々な悩みをお持ちの方がおられます。

今回、栄養講座の中で、たくさんのお子様達の食事の管理をしてきた栄養士と保育士が悩みにお答えできればと思っております。悲田院こども園で提供している中期食と後期食を実際に食べて頂き違いを感じ、今後の参考になればと思います。離乳食を始めたばかりの方でも大歓迎です♪

- 日時 : 12月18日(月) 10:30~11:30
場所 : 悲田院こども園 園舎2階 保育室
対象 : 離乳食開始前のお子様、離乳食時期のお子様の保護者
参加人数 : 先着 8組限定
11月20日(月) 13:00~予約受付スタート
参加費 : 1組 100円



12月22日(金)は冬至です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。つまり、太陽が出ている時間が最も短い日です。南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりするのはなぜでしょう？由来を知って行事を楽しんで下さいね。

どうしてかぼちゃを食べるの？

昔は、1年で最も日が短い冬至が過ぎると、翌日からどんどん日が長くなることから、「太陽が生まれ変わる日」と考えて、冬至を境に運気が良くなる、と考えられていました。

「運」を上げるために、「ん」のつく食べ物を食べて縁起をかつぎます。

「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃは、運のつく食べ物なのです！

かぼちゃは、夏野菜ですが、上手に保存すると冬でも食べることができます。カロテンやビタミンEが豊富で、風邪をひきやすい冬に大切な栄養素です。



どうしてゆず湯に入るの？

昔の人は、ゆずの香りには邪気をはらう力があると考えていました。

ゆず湯に入ると、体がリラックスして温まるので、疲労の回復や風邪予防に効果があります。



離乳食後期のすすめ方

食事のリズムを大切に1日3回にすすめ、歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さに調理します。味付けはまだうす味にして、調理方法は煮たり焼いたりして変化をつけます。

赤身の魚やお肉、高野豆腐やほうれん草など、鉄を多く含む食品を意識して離乳食に取り入れます。

自分で食べようとする意欲がでてくる頃です。大人も一緒に楽しく食べて下さいね。

食べさせ方のポイント



- ① やわらかいものを前歯でかじり取る経験を取り入れます。
- ② 軽くて割れにくいコップにお茶などを少量入れて、大人が添えて持たせてみます。
- ③ こぼれてもいいように、シートなどを敷くのがおすすめです。
- ④ 手でつかみやすい大きさにします。



離乳食後期からのレシピ

高野豆腐と野菜の煮物

(材料)

高野豆腐：1/4個

豚ひき肉：5g

玉ねぎ：15g

人参：5g

醤油：少々

(作り方)

- ① 高野豆腐は水で戻す
- ② 人参と玉ねぎは千切りにする。
- ③ すべての材料を水で煮る。
- ④ 沸騰したら醤油少々を加え野菜が柔らかく煮えたらできあがり



りんごとさつまいものコンポート

(材料)

さつまいも：20g

りんご：20g

水：100cc

(作り方)

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、1cm角に切っておく。
- ② 鍋に①と分量の水を入れ、火が通るまで煮て、できあがり



あそぼう広場

予約不要

開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (12月26・29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 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
 12月1日(金) アドベントカレンダー作り
 12月8日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび



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歳ぶくぶくサロン

要予約

日時 12月4日(月)
 ハイハイよちよち AM10:30~11:30
 ねんね(~6,7ヵ月) PM1:30~2:30
 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
 クリスマス
 リース(手形)
 おはなし など



1歳親子教室

要予約

日時 12月13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
 クリスマス飾り作り
 汚れてもいい服装で
 来てね♪



2~3歳親子教室

要予約

日時 12月20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
 切って
 貼って
 クリスマスケーキを作ろう



すこやか広場

要予約

日時 12月15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、クリスマス会、お正月リース作りを予定



赤ちゃん広場

予約不要

日時 12月11日(月) 10:00~11:00
 13:30~14:30
 12月18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

