

# 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	5	6
7	8 赤ちゃん広場 10:30~11:30	9 あそぼう広場 10:00~11:00	10 0歳サロン 10:30~11:30 こども園2階	11	12 あそぼう広場 リズム 10:00~11:00	13
14	15	16 あそぼう広場 10:00~11:00	17 1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	18	19 すこやか広場 (MOMOプラザ) 10:30~11:30	20
21 5月分 申し込み開始 13:00~	22 赤ちゃん広場 10:30~11:30	23 あそぼう広場 10:00~11:00	24 2~3歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	25 離乳食講座 10:30~12:00 こども園2階	26 あそぼう広場 お絵描き 10:00~11:00	27
28	29 昭和の日 祝 	30 あそぼう広場 10:00~11:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">離乳食講座 ~離乳食から乳児食に向けて~</p> <p>対象:離乳食開始前、離乳食をはじめているお子様の保護者 参加人数:お申し込み先着 8組 参加費:1組 100円</p> </div>			

予約  
受付中!

春の訪れと共に暖かい日がやってきました。  
あそぼう広場にはお帽子、お茶持参でお越しください。



## 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8日(水)	5月15日(水)	5月22日(水)	5月31日(金)
こども園2階 10:30~11:30	こども園2階 10:30~11:30	こども園2階 10:30~11:30	MOMOプラザ 10:30~11:30
赤ちゃん広場 5月13日(月)・27日(月) 10:30~11:30  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

## 赤ちゃん広場

予約不要

昨年からスタートした「赤ちゃん広場」は、赤ちゃんを対象にした親子で気軽に安心して遊べる広場です。  
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。

日時：5月 8日（月）・22日（月）

時間：10:30～11:30

場所：悲田院こども園 園舎2階

対象：0歳のお子様と保護者

毎月足型を取らせていただいています。月ごとにどんどん大きくなっていくお子さんの足に、保護者の皆さんと共に私たちも成長と喜びを感じています。

身長と体重の計測、絵本などのお話やふれあい遊びなどもしています。



## リズムの日

日時：4月12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26日（金）

場所：こども園 園庭

デカルコマニー（絵の具・ふでで使用）

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。（雨天の場合は室内）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。



## 離乳食はいつから始めるの？

個人差はありますが、だいたい生後5～6カ月頃がスタートの目安です。この頃は、赤ちゃんの首が座ってきたり、支えると座れるようになってきます。ママが食べる姿を目で追ったり、真似をしてもぐもぐしていたら、離乳食を食べさせてみましょう！

初めは母乳や育児用ミルクがメインです。段階的に慣らしていくためにも、初めの1カ月ほどは1日1回の離乳食で様子を見ます。口から出てしまうことがあってもスプーンで何度か入れて様子を見て下さい。スプーンは、幅が小さくて浅い物を選ぶのがおすすめです。まずは「食べるって楽しい！」ということ伝えるようにしましょう。

電子レンジで作る

簡単10倍がゆの作り方

(材料)

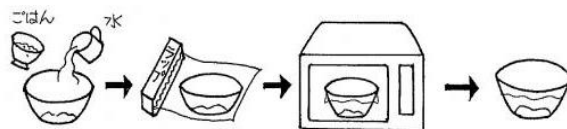
ごはん：大さじ1

水：大さじ5

(作り方)

①大きめの耐熱容器にご飯と水を入れラップをする。

②レンジ強で沸騰するまで約1分加熱し、取り出してそのまま10分くらい蒸らしてできあがり



## 春野菜を楽しもう♪

この時期は春の息吹を感じる野菜がたくさん出回ります。春野菜は虫や動物に食べられないために独特な強い香りや防衛本能の味「苦み」を持つものもあります。苦味のある野菜は子どもたちの一番苦手とする香りや味ですが、味覚の幅を広げてくれるだけでなく、元気な体が作られます。一方でやわらかくて甘みのある春野菜もあり、赤ちゃんの離乳食にも作りやすくおすすめです。お子様と一緒に春の味を感じてみませんか？この時期の野菜を食べることで春を感じたり、旬のおいしさに気づいたら、成長のあかしですね！



春きゃべつ



にら



新玉ねぎ



たけのこ



えんどう豆



アスパラガス



三つ葉



新じゃが

## 春野菜たっぷりスープ



大人の約半分量を食べた場合、子どもの1日当たりに望ましい量の約1/3のカルシウムが摂取できます♪野菜もたっぷり食べられます。

(材料) 大人5人分

鶏肉・・・300g  
 人参・・・1本  
 葉付きかぶ・・・2個  
 じゃがいも・・・3個  
 玉ねぎ・・・1個  
 春キャベツ・・・5枚  
 クリームコーン缶・・・1缶  
 水・・・3カップ  
 コンソメ・・・1個  
 クリームチーズ・・・100g  
 スキムミルク・・・100g  
 水・・・5カップ  
 塩・・・少々

(作り方)

- ① 人参は1cm角、かぶ、じゃがいも、玉ねぎは3cm角に切る。
- ② かぶの葉はさっと塩茹でし、みじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋を熱し、3cm角に切った鶏肉を入れて炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。次に、残りの野菜も加えて炒める。
- ④ ③に3カップの水とコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。野菜に火が通ってから、水5カップで溶いたスキムミルクとクリームコーン缶、クリームチーズを加え、塩で味をととのえ、ひと煮立ちするまで煮込む。
- ⑤ 沸騰直前に火をとめ、スープ皿に盛り付け、②のかぶの葉をスープに散らして完成





あそぼう広場

予約不要

開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日 (2,5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

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26日(金) デカルコマニー (絵の具使用) 汚れてもいい服装で  
 リズム 4月12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歳ぷくぷくサロン

要予約

日時 4月10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  
 こいのぼり製作(足型)  
 おはなし  
 など



1歳親子教室

要予約

日時 4月17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  
 ふれあい遊び・お散歩  
 お散歩バッグ製作  
 (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24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  
 (絵の具で指スタンプ)  
 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19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!

