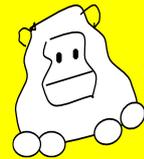


# 11月号 ほのぼのたより



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 あそぼう広場 10:00~11:00	2	3  文化の日	4 あそぼう広場 10:00~11:00	5
6	7	8 あそぼう広場 10:00~11:00	9 1歳親子教室 10:30~11:30	10	11 あそぼう広場 10:00~11:00	12
13	14	15 あそぼう広場 10:00~11:00	16 0歳サロン 10:30~11:30	17	18 すこやか広場 MOMOプラザ 10:30~11:30	19
20	21 12月分申込み 13:00~	22 あそぼう広場 10:00~11:00	23  勤労感謝の日	24	25 あそぼう広場 10:00~11:00	26
27	28	29 あそぼう広場 10:00~11:00	30 2~3歳親子教室 10:30~11:30			

参加される保護者の方は **不織布マスク** の着用をおねがいします



### 12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)
12月 7日 (水)	12月 14日 (水)	12月 21日 (水)	12月 16日 (金)

# 11月24日は和食の日です・和食に親しんでいますか？

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。

和食は、2014年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから世界から注目されていますが、食の多様化が進んだことで、子どもたちが和食を継承することが難しくなっています。

ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてください。

## 和食の良さ

○自然の恵みを受けた多彩で新鮮な食材とその味わいが活かされている



○自然の美しさや旬で四季の移ろいを楽しめる

○優れた栄養バランスで健康的な食生活

○年中行事との深い関わりで家族や地域の絆が深まる

## ～和食にも弱点があるの？～

和食の弱点は「**塩分が多い**」ことです。

年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象ではなく、長年摂取し続けてきた食塩の影響によるということが報告されています。長い間低塩生活を心がけることですぐに血圧が下がるというわけではないものの、中高年以降になっても高血圧にならずにすむ確率が高くなるわけです。

食塩の摂取量は、「生まれてからの合計で何キロ食べてきたか？」が重要と考え、毎日少しずつ塩の節約を心がけることが、将来の病気の予防に役立ちます。和食ならではの出汁のうまみを活かしたり、旬の新鮮な素材を使うことで塩分控えめでも美味しくなりますので試してみてくださいね。

## 豚肉の柳川風

(材料) 大人2人分

豚肉：60g 人参：20g  
ごぼう：50g 玉ねぎ：1個  
卵：2個 みつば：5g  
砂糖：5g みりん：2g  
酒：5g 薄口醤油：5g  
水：100cc

(作り方)

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ② 豚肉は一口大に切っておく。
- ③ 玉ねぎはくし形、人参は干切り、みつばは1cm幅に切る。
- ④ ①、②、③を分量外の油で炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら溶き卵を加える。
- ⑥ 最後にみつばを加えてできあがり



## 秋のお味噌汁



(材料) 大人2～3人分

さつまいも：1/3本  
しめじ：1/3株 木綿豆腐：1/5丁  
人参：20g 青ねぎ：10g  
煮干し粉：小さじ1 味噌：15g



(作り方)

- ① さつまいも、人参、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ③ 鍋に水と煮干し粉、さつまいも、人参、しめじを入れて加熱する。
- ④ 野菜に火が通ったら豆腐を加え、ひと煮立ちしたら味噌を溶く。
- ⑤ 小口切りにした青ねぎを最後に加えてできあがり



## あそぼう広場



開催日 毎週 火曜日 ・ 金曜日（18日（金）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 2階空の庭 もしくは 研徳田ホール  
 対象 就学前のお子さまと保護者  
 持ち物 お茶、ぼうし、着替えなど  
 内容 巧技台（すべり台）や三輪車、ボール遊び、ままごと、お散歩、大型絵本などのおはなし など



ぼうしとお茶を持ってきてね



### 0歳ぷくぷくサロン

日時 11月16日（水）

10:30～11:30

（10:25 開場）

場所 四天王寺悲田院こども園  
研徳田ホール

内容 身体計測

ふれあい遊び

製作：

足型タペストリー

おはなし ほか



### 1歳親子教室

日時 11月9日（水）

10:30～11:30

（10:25 開場）

場所 四天王寺悲田院こども園  
2F 保育室もしくは研徳田

内容 体操・手あそび

おはなし

季節の歌

製作：

お散歩バッグ



### 2～3歳親子教室

日時 11月30日（水）

10:30～11:30

（10:25 開場）

場所 四天王寺悲田院こども園  
2F 保育室もしくは研徳田

内容 体操・おはなし

季節の歌

手あそび

製作：

お散歩バッグ



あそぼう広場・0歳ぷくぷくサロン・1歳・2～3歳親子教室は、天候や参加人数に応じてこども園2階保育室もしくは研徳田ホールで行います。こども園の掲示板をご覧ください。



## すこやか広場



開催日時 11月18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（最寄り停留所：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）

対象 就学前のお子さまと保護者

内容 季節にあった手遊び、うた、お誕生会、体操  
楽器製作・曲に合わせて演奏を楽しみましょう♪



でんでん太鼓を  
作ってあそぼうね

あそぼう広場、すこやか広場、0歳サロン、1歳・2～3歳親子教室は、**予約が必要**です。ホールの広さの関係上、定員に達した場合 お断りさせていただくことを、ご承知おきください。ご利用の際は以下のことにご注意の上、ご参加ください。

\*ご家庭で熱を測り、37.5℃以上の発熱がある場合や、咳などの風邪の症状がある場合はご遠慮願います。

\*同伴の保護者の方は、**不織布マスク着用**をお願いします。

手の消毒、手洗い、受付前の検温等にご協力ください。

\***予約方法は、前月の予約日（10月24日午後1時）から、来園もしくは電話にて受付**します。

電話番号 072-957-7517《月曜日から金曜日（祝日は除く）9時～17時》

当日キャンセル・・・午前9時 ～ 9時半 当日受け付け・・・午前9時 ～ 10時

新型コロナウイルスの感染状況により、変更や中止をする場合がありますことを、ご理解をお願いします。