



# 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

## 3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 要予約 おもちゃ講座 10:30~11:30	2
3 ひな祭り	4 0歳赤ちゃん広場 ハイハイ 10:00~ (おはなし会) よちよち 13:30~ こども園2階	5 あそぼう広場 10:00~11:00	6	7	8 あそぼう広場 10:00~11:00	9
10	11 1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階	12 あそぼう広場 10:00~11:00	13 0歳サロン 10:30~11:30 13:30~14:30 こども園2階	14	15 あそぼう広場 10:00~11:00 リズム	16
17	18 0歳赤ちゃん広場 ハイハイ 10:00~ よちよち 13:30~ こども園2階 3月予約開始	19 あそぼう広場 10:00~11:00	20 春分の日	21	22 あそぼう広場 10:00~11:00	23
24 31	25	26 あそぼう広場 10:00~11:00	27 2~3歳親子教室 (おはなし会) 10:30~11:30 こども園2階	28	29 あそぼう広場 10:00~11:00 おえかき	30

あそぼう広場は、こども園2階保育室 もしくは 研徳田ホール、好天日は 園庭 で行います。  
リズムあそびは、入り口・受付場所が園庭の場合もあります。こども園前の掲示板をご確認ください。

## 4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)
4月10日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	4月17日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	4月24日(水) 悲田院こども園 10:30~11:30	4月19日(金) MOMO プラザ 10:30~11:30
4月8日(月) 22日(月) こども園2階保育室 10:30~11:30 赤ちゃん広場			

## はるがきた

はるがきた はるがきた どこにきた  
やまにきた さとにきた のにもきた

はながさく はながさく どこにさく  
やまにさく さとにさく のにもさく

とりがなく とりがなく どこでなく  
やまでなく さとでなく のでもなく



## チューリップ

さいた さいた  
チューリップのはなが  
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



## 大人気！すこやか広場♪

「すこやか広場」は毎月大好評でたくさんの方にご参加いただいています。0歳児～就学前のお子様と保護者の方にご参加いただき、一緒に季節の行事を楽しんだり、製作をしたり、様々な年齢でも楽しめる遊びを行っております。

すこやか広場は羽曳が丘のMOMOプラザをお借りし開催しています。場所の広さの関係上、定員を15名とさせて頂いているのですが、予約が殺到しお断りすることがあります。少しでもたくさんの方にご利用していただきたい為、来年度は場所を広くお借りし定員を増やし開催できればと思います。4月は出会いの季節です♪来年度もたくさんの方との出会いを楽しみにお待ちしております。



## 離乳食講座のお知らせ

4月に離乳食講座を開催します！！

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  
供している離乳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♪

日時については次月号でお知らせいたしますね♪



# 楽しいひなまつり♪



ひなまつりには、古くから伝わる伝統的な祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。それぞれの料理や、その色にも縁起の良い意味が込められています。風情のある由来を知ること、よりいっそう意味をもってひなまつりを楽しめるのではないのでしょうか。

## はまぐり



二枚貝であるハマグリは、対になっている貝以外はぴったりと合うことがなく、隙間ができてしまいます。このことから、他の貝殻とは合わない一生一人の人と添い遂げる仲の良い夫婦になれるという願いが込められた縁起物です。

## ひしもち



お餅を菱形に切って重ねたそれぞれの色には意味があり、ピンクは「桃」で白は「雪」緑は「大地」という意味で「雪が溶けて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という春の訪れを表す意味があります。菱形は心臓を表していて、子どもの健康を願う気持ちが込められています。

## あまざけ



みりに蒸した米や麴を混ぜて一ヶ月ほど熟成させた「白酒」が親しまれるようになりました。白酒はお酒なので大人しか飲めません。子どもにはノンアルコールの甘酒にしましょう。

## ひなあられ

桃、緑、白、黄色の四色はそれぞれ四季を表していると言われています。一年を通して健康で過ごせるようにという願いが込められています。



## 幼児期の食事のポイント



- 1日3食の食事を大切に！主食と主菜、副菜を揃えることで栄養バランスも整う
- 食べる量は個人差があります。おおまかな目安は大人の1/2量
- おやつ=お菓子ではなく幼児期にとっては大切な食事の一部として考える
- 食事の準備を手伝ったり一緒に食べるなど、家族とのやりとりを楽しむ
- 食事の時間が楽しいと思える繰り返しの経験が大切



### 大根菜のふりかけ

材料（子ども1人分）

大根葉：15g

人参：5g

食塩：少々

ごま油：小さじ1

しらす：5g

煎りゴマ：適量



### 作り方

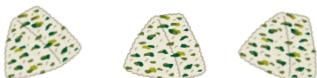
- ① 大根葉と人参は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を敷き、中火にかけて①としらすを炒める。
- ③ 人参に火が通ったら食塩少々で味を調べ、煎りゴマをふり混ぜてできあがり

## レシピ活用のヒント！

大根葉が無い時は小松菜でも代用できる



たくさん作ってご飯に混ぜ込んだりおにぎりやチャーハンの具にする



卵に混ぜて卵焼きにする

マッシュポテトに混ぜて形を整え両面を焼いてお焼きにする



小麦粉に卵やだし汁で溶いた生地に入れてお好み焼きにする

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 (好天日)  
 こども園2階保育室 または 研徳田ホール  
 対象 就学前のお子さまと保護者  
 内容 10:00~ 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  
 3月29日(金) いろいろなビニール袋であそぼう(シール・紙切りなど)  
 3月15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。



リズムあそび



園庭



ビニール袋あそび

0歳ぷくぷくサロン

要予約

日時 3月13日(水)  
 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  
 つるし飾り製作  
 ふれあい遊び  
 おはなしなど



1歳親子教室

要予約

日時 3月11日(月)  
 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  
 紙コップ人形製作  
 (シール貼り)  
 など



2~3歳親子教室

要予約

日時 3月27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  
 ゲームあそび  
 ひもとおして  
 ネックレス作り  
 など



すこやか広場

4月より場所を広くとり、たくさんの方が利用できるようにいたします。またお会いできるのを楽しみにしています。

3月は お休み  
 次回は 4月19日(金) お楽しみに!



赤ちゃん広場

予約不要

日時 3月4日(月) 10:00~11:00 (絵本)  
 13:30~14:30  
 3月18日(月) 10:00~11:00  
 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

