



〒583-0868

羽曳野市学園前 6-1-1

電話 072-957-7517

Fax 072-950-3457

四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ほのぼ

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
					あそぼう広場 10:00~11:00	憲法記念日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 			あそぼう広場 10:00~11:00	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	赤ちゃん広場 10:30~11:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00	0歳サロン 10:30~11:30 こども園2階		あそぼう広場 おえかき 10:00~11:00	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
6月分 申し込み 開始日	講座 (クッキング) 10:30~11:30	あそぼう広場 10:00~11:00	1歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階		あそぼう広場 リズム 10:00~11:00	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	赤ちゃん広場 10:30~11:30 こども園2階	あそぼう広場 10:00~11:00	2~3歳親子教室 10:30~11:30 こども園2階		すこやか広場 (MOMOプラザ) 10:30~11:30 あそぼう広場 10:00~11:00	

★ご利用にあたって 室内、室外にかかわらずお子さん、保護者の方も汚れてもいい服装でお越しください。また帽子、お茶を持参してくださいね。



6月の予定				
サロン名	0歳サロン	1歳親子教室	2~3歳親子教室	すこやか広場
日時	6月11日(水) 10:30~11:30	6月18日(水) 10:30~11:30	6月25日(水) 10:30~11:30	6月27日(金) 10:30~11:30
場所	こども園2階	こども園2階	こども園2階	MOMOプラザ
赤ちゃん広場				
日時・場所	6月16日(月)・30日(月)		10:30~11:30	こども園2階



「赤ちゃん広場」に遊びに来てね！

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お気軽に声を掛けて下さい。

おうちの方同士でお子様の成長や育児のことなどで盛り上がり、お友達の輪も広がり楽しく過ごされています。また、毎月足型を取ったり、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。

☆予約不要となっているので、お気軽に遊びに来てくださいね！☆

日時：5月12日(月)・26日(月)

予約不要

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

対象：0、1歳児



サロン、親子教室等ご予約後にご参加くださいね。

0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：5月14日(水)

10:30~11:30

場所：こども園2階保育室

内容：身体計測

ごあいさつ

ふれあい遊び

おはなしなど

製作(ぐるぐる吊るし飾り)



1歳親子教室

要予約

日時：5月21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

おはなしなど

製作(散歩バック)

お散歩

★帽子・水筒を持参ください★



2~3歳親子教室

要予約

日時：5月28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

おはなし

かえるのモコモコくん



すこやか広場

要予約

日時：5月30日(金) 10:30~11:30(10:25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 カエルのカスタネット作り おはなしなど



あそぼう広場

予約不要

開催日時：毎週 火曜日・金曜日 10:00 ~ 11:00 (9時55分開場)

場所：こども園 園庭

天候不良等の場合は2階保育室もしくは研徳田ホール

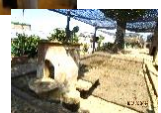
対象：就学前のお子さまと保護者

内容：10:00~ 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 5月16日(金) お絵描きを楽しもう ※汚れてもいい服装でお越しくださいね

リズム 5月23日(金) ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび



毎日野菜を食べていますか？



近年、ファストフードやスナック菓子を多く食べるようになり、野菜・果物の摂取量は減少傾向にあります。野菜にはそれぞれ、ビタミン類・食物繊維が豊富に含まれていて、それらが相互に作用しあって、体の中で大切な働きをしています。そこで、健康を維持・増進するためには成人1人あたり1日に350g以上の野菜をとることが推奨されています。（子どもの健やかな発育のためには1～2歳180g、3～5歳240gが目安）子どもの頃の習慣は、成人になってからも影響します。食べないことがあっても「この野菜が嫌いなんだ」と判断しないで、大きさや固さ、味付けなどを変化させつつ、楽しく食べることを続けてみて下さい。

食べ過ぎを防ぐ
満腹感を得られやすい



腸内環境改善

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える。また便秘を防ぐ。風邪などに対する抵抗力下にも関与する可能性が考えられている。

野菜の健康効果！

加齢やストレスに対抗する

野菜に含まれるカロテンやビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、生活習慣病予防に効果がある。またビタミンAには粘膜や皮膚の機能を保つ働きがあり、肌の乾燥を防いだり、バリア機能を強くしてウイルスや細菌などの侵入を防ぐ。



血圧上昇抑制

野菜に豊富なカリウムは、余分なナトリウムを体外に出して、血圧上昇を抑制する効果がある。

脂質改善

水溶性食物繊維は血糖の上昇を抑制し、コレステロール値や中性脂肪の上昇を抑える働きがある。



旬の野菜たっぷりで作る「カラフルソテー」レシピ



(材料) 4人分

人参 50g
しめじ 25g
新玉ねぎ 60g
新じゃがいも 160g
アスパラガス 50g
ベーコン 20g
食塩少々
油 適量

(作り方)

- ① 人参はいちょう切り、アスパラガスは3cm程の斜め切り、新じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。新玉ねぎはくし形切りを半分に切る。しめじは石づきを取り、半分に切る。ベーコンは7～8mm幅に切る。
- ② 人参、新じゃがいもは茹でる。アスパラガスは時間差でさっと茹でる。
- ③ フライパンに油を敷き、新玉ねぎとしめじとベーコンを炒め、2を加えて塩で調味し、水分を飛ばすようにさっと炒めてできあがり。



講座のお知らせ♪

月ごとに様々な講座を予定しています。
ご興味のある講座にぜひご参加くださいね！

5月講座 クッキング「手作りおやつ」

おうちにある材料を使って簡単に作れる
おやつを一緒に作ってみませんか？
ごはんせんべいとマカロニきな粉、
ラスクを作ります♪

お子さんとのおやつ作りにご興味のある方
ぜひご参加くださいね！



日時：5月19日(月)10時30分～11時30分

対象：2歳ごろ～3歳児

場所：悲田院こども園2階

定員：8名(要予約)

参加費：100円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

※おうちの方もご持参くださいね

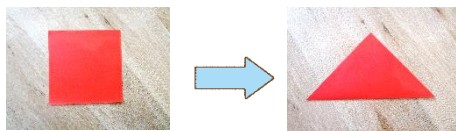


★遊びの紹介★ おりがみでチューリップを作ってみよう♪

作り方



1 折り紙を半分に切って三角に折る



2 頂点を目印に右側の頂点を上に折る

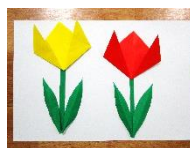


おうちでも作って
楽しんでみてくださいね！

3 左側の頂点も同じように上に折る



4 完成！



色を変えてみたり、
葉っぱなども作ってみても♪

募集中!

サークルを作ってみませんか？

お父さん・お母さんがお喋りしたり、お子様同士が安心して遊べる場所を提供させていただきます。

サロンや親子教室、あそぼう広場が終わってからも場所の提供をさせていただきますので、お子様が遊び足りない、まだまだお母さん同士で話したい方は3組以上からサークルを作れますので、ご興味がある方はお問い合わせ下さいね！

場所は「こども園 園舎2階」「研徳田ホール」を提供させていただきます。

