

ほのぼのたより

〒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

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
		あそぼう広場 10:00～11:00			あそぼう広場 リズム 10:00～11:00	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	赤ちゃん広場 10:30～11:30 13:30～14:30 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 13:30～14:30 こども園2階		あそぼう広場 10:00～11:00	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
		あそぼう広場 10:00～11:00	お盆休み 			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	9月分 申し込み 開始日	あそぼう広場 10:00～11:00	1歳親子教室 10:30～11:30 研徳田ホール		あそぼう広場 10:00～11:00	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	赤ちゃん広場 10:30～11:30 13:30～14:30 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	講座 「絵本」 10:30～11:30	あそぼう広場 泡あそび 10:00～11:00	

★ご利用にあたってお子さん、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。



9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	9月10日(水)	9月17日(水)	9月24日(水)	9月26日(金)
	①10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
	②13:30～14:30			
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	9月8日(月)・22日(月)		①10:30～11:30	こども園2階
			②13:30～14:30	

「あそぼう広場」

開催日時：毎週火曜日・金曜日 10:00～11:00 (9時55分開場)

場所：研徳田ホールもしくはこども園2階保育室

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

8月1日(金) リズム遊び ホール内でピアノの音楽に合わせてリズムあそび

8月29日(金) 泡遊び ※汚れてもいい服装でお越しくださいね

★各自で帽子、水筒をご持参ください

★水遊びを行うときもあるのでお着替えやタオルをご持参ください

お子さんの年齢に関係なく
遊びに来ていただけます♪



サロン、親子教室等はこちらでご予約後にご参加ください。

0歳ぶくぶくサロン

要予約

日時：8月6日(水)

10:30～11:30

13:30～14:30

場所：こども園2階保育室

内容：ごあいさつ ふれあい遊び

手作りマラカス作り

おはなし 身体計測など



1歳親子教室

要予約

日時：8月20日(水)

10:30～11:30

場所：研徳田ホール

内容：ごあいさつ 季節の歌

金魚の風鈴作り

ふれあい遊び

おはなし



2～3歳親子教室

要予約

日時：8月27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

寒天遊び



赤ちゃん広場

予約不要

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。

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。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。

日時：8月4日(月)・25日(月)

① 10:30～11:30 ② 13:30～14:30

場所：こども園2階保育室

対象：0、1歳児

☆お気軽に遊びに来てくださいね！☆



すこやか広場

8月はお休みです

今回は9月26日(金)です
お祭りごっこを予定しています！
ご予約のうえご参加くださいね。

幼稚園等がお休みのお友だちも
夏休み期間中にぜひ支援センターへ
遊びにきてくださいね！
ご兄弟でのご参加も大歓迎です！
お待ちしております♪



離乳食を始めよう♪

初めての離乳食はいつごろから始めたら良いのか、何をどうやって食べさせたら良いのか、よくわからないことがたくさんありますね！赤ちゃんは成長にともなって、母乳やミルクだけでは足りなくなってくる栄養を食事から摂っていけるように「母乳やミルク以外の味を受け入れる」「飲み込む」「もぐもぐする」など、練習をする必要があります。また生活リズムや流れを作ることが大切なこの時期は、睡眠や授乳、食事の時間などが重要になります。様子を見ながら楽しく、健康な食習慣の基礎をつくりましょう！

いつから始めるの？スタートのめやす

- ・生後5～6か月ごろ
- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す（食べている大人の様子をじっと見たり口を動かすなど）
- ・スプーンを口に入れても舌で押し返すことが少なくなる



調理のポイント

- ・なめらかにすりつぶしたり、裏ごしする
- ・ポタージュスープのような少しとろみのある硬さになるように、昆布だしでのばしたり、片栗粉でとろみをつける
- ・調味料での味付けはしない

注意すること

- ・下痢や便秘など体調の変化がないか確認を行う
- ・はじめはおかゆ（米）1さじからスタートし、お芋や野菜、果物、豆腐、白身魚、固ゆで卵黄など、種類を増やす。初めて食べる食品は1品ずつスプーン1さじから始める。アレルギーが心配でも開始や進行を遅くする必要はない（医療機関に受診できる時間に食べ、アレルギー症状が出たら必ず受診して医師に進め方を相談すると良い）
- ・はちみつは満1歳までは与えない（はちみつを使ったパンやお菓子、飲み物などにも注意）

離乳食レシピ（初期）



10 倍粥

（材料）

ご飯から作る場合

ご飯：30g

水：200ml



（作り方）

- ① 鍋に水とお米を入れ 15 分以上浸水させる。
- ② 鍋に火をかける。初めは強火で、沸騰したらふたをして弱火にする。
（途中で水分が少なくなったらお水を加える）
- ③ お米がふっくらと膨らみ、水分にとろみがでてきたら火をとめる。
- ④ 茶こし等で米粒のみを取り出し、すり鉢へ入れてのり状になるまですりつぶす。
- ⑤ ④の重湯（米を濾した後の水分）を入れながら、硬さを調整してポタージュ状になれば完成

やさい

（材料）

やさい

湯冷まし又は昆布だし



（作り方）

- ① やさいは茹でる（又は電子レンジで加熱する）
- ② 皮の部分又は軸の部分を取り除く。
- ③ 実の部分又は葉先部分をすり鉢などでつぶす。
- ④ 湯冷まし又は昆布だしを加えて調整しポタージュ状になれば完成





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！

8月講座 「絵本」



絵本をもっと身近に感じ、絵本を通してお子様との触れ合い、
一緒に絵本を楽しんでみませんか？

日時： 8月28日（木）10:30～11:30

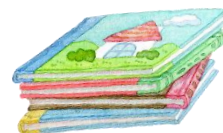
対象： 0歳～3歳児対象

場所： 悲田院こども園 園舎2階

定員： 10名(要予約)

講師： 高崎 由紀子 さん

小学校教諭の経験を経て、現在、図書館や小学校で絵本を届け、
羽曳が丘児童文庫で30年間活動をされています。



身近な材料を使って 手作りの水遊びおもちゃを作ってみませんか？

キッチンペーパーに絵を描いて
的にしても楽しめます♪

水遊びが大好きなお子さんも多いのではないのでしょうか？そんなお子さんにピッタリな簡単に作れる水遊びのおもちゃを紹介したいと思います。
ぜひうちでも作ってたくさん遊んで暑い夏を楽しみたいですね。



炭酸などの固めのペットボトルにシール
を貼ったり、絵を描いて、キャップに
穴をあけるだけで水鉄砲の完成！



★ペットボトル本体にたくさんの
穴をあけてシャワーにしても
楽しいですよ！

★ペットボトルを半分ほどで切
って持ち手を付けるだけでもお
もちゃに変身！

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がしたい方は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
せて頂きます。

