



〒583-0868

四天王寺悲田院 地域子育て支援センター ぼのぼ

羽曳野市学園前 6-1-1

電話 072-957-7517

Fax 072-950-3457

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6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			あそぼう広場 おえかき 10:00～11:00	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	講座 「子どもの育ち・ 怪我防止」 10:30～11:30	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 リズム 10:00～11:00	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
1月分 申し込み 開始日	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	1歳親子教室 10:30～11:30 こども園2階		あそぼう広場 10:00～11:00	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
		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	
28日	29日	30日	31日			
		あそぼう広場は お休みです				

★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。



1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	1月14日(水)	1月21日(水)	1月28日(水)	1月30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	1月19日(月)・26日(月)		①10:30～11:30	こども園2階
			②13:30～14:30	

「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：四天王寺悲田院こども園 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

12月5日(金) 絵の具であそぼう ※汚れてもいい服装でお越しくださいね

12月12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

★各自でくつや帽子、水筒をご持参くださいね

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、親子教室等は必ず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：12月10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

おはなし 身体計測など

クリスマス壁面飾り作り



1歳親子教室

要予約

日時：12月17日(水)

10:30～11:30

場所：こども園 2階

内容：ごあいさつ 季節の歌

クリスマス製作

ふれあい遊び

おはなし



2～3歳親子教室

要予約

日時：12月24日(水)

10:30～11:30

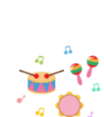
場所：研徳田ホール

内容：ごあいさつ 季節の歌

体操 おはなし

楽器遊び

お正月飾り作り



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：12月1日(月)・15日(月) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30

場所：こども園 2階保育室

対象：0、1歳児

☆予約は不要となっていますので、お気軽に遊びに来てくださいね！☆



すこやか広場

要予約

日時：12月26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 お楽しみ会 お正月飾り作り おはなしを予定



幼児食を楽しくすすめよう♪

離乳食を卒業し、大人の食事に近づけていく期間に食べるのが幼児食です。子どもは大人と比べると噛む力や消化機能が未熟なので、大人と同じ硬さや大きさでは食べにくいことがあります。



調理をする時は軟らかめに火を通すと良いのですが、軟らかい物ばかりでは噛まずに飲み込んでしまうので、食べる様子を見ながら少し手を加えるなどして、楽しく美味しく食べられるようにしましょう。手づかみ食べはスプーンやお箸を使って食べる基本となるので十分にさせてあげて下さいね。

注意すること

- ・主食（ごはん、麺、パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、芋、きのこ）をそろえる。
- ・一気に口に詰めこんだりすることがあるので前歯でかじり取るなど適切な量が口に入っているか、大人が確認する。
- ・座って食べる習慣をつける。歩いている時に口の中に食べ物を入れないようにする。
- ・飲み込むことができないものは、口から出してもOKと伝える

調理のポイント

- ・さつまいもなど、唾液を吸うものは水分を加える。
- ・皮が口に残るトマトは皮をむく。ミニトマトや球形の食べ物は1/4に切ったり加熱する。
- ・薄切り肉が噛みつぶせない場合は、叩いたり小さく切る。



おやつは必要？

成長期の子どものためにはたくさんの栄養を必要とします。

幼児の小さな胃腸では1日に必要な栄養を3回の食事だけでとることが難しいので、おやつも食事の一部として大切な役割があります。食事では足りない栄養素や水分を補えるおやつを選びます。市販のお菓子を食べる時はエネルギーや脂質、塩分などが多くなりやすいので、食べる分をお皿に出して食べると良いですよ。食事に影響しないように時間と量に気をつけてあげて下さいね。

《おすすめなおやつの例》

おにぎり



芋類



果物



乳製品・牛乳



手作りおやつなど



幼児食レシピ



かぼちゃのソフトクッキー



（材料）5人分

かぼちゃ：60g

薄力粉：60g

バター：25g

砂糖：25g

卵：20g

（作り方）

- ① 薄力粉はふるいにかけておく。オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② かぼちゃは皮をむいて適当な大きさに切り、茹でる。
- ③ バターは室温に戻してやわらかくしておき、泡だて器でクリーム状にし、砂糖を入れて混ぜ、さらに卵を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を混ぜ、天板にスプーンで生地をすくって落とす。
- ⑤ 170℃のオーブンで12分くらい焼いて、できあがり。

12月22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣がありますね。かぼちゃは夏野菜ですが、長期保存が可能なので冬至に栄養豊かなかぼちゃを食べて風邪を予防しようとしたことから始まったのではないかとされています。

今年も早いもので、残すところ1か月となりました。支援センターを通して新たにお友だちが増え、楽しく遊ぶ姿や、お子様の成長をたくさんみさせていただくことができ嬉しく思います。

今年も沢山の皆様にご利用いただき感謝申し上げます。少し早いですが、年末の挨拶とさせていただきます。来年も楽しく過ごしていただける支援センターを目指し取り組んでいきたいと思ひます！



講座のお知らせ

12月講座

「赤ちゃんの育ち・事故防止」

保健師を講師でお招きし、赤ちゃんの育ちや怪我、事故予防や対策についてお話をさせていただきます。子育ての気になることなど聞いてみませんか？



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！

日時： 12月8日（月）
時間： 10:30～11:30
対象： 0, 1歳児対象
場所： 悲田院こども園 2階保育室
定員： 10名(要予約)
講師： 羽曳野市保健師

★1月の講座は1月29日(木)に絵本講座を予定しています★



11月0歳サロンの様子♪



11月の0歳サロンではリスのいないいないばあの製作を行いました。お子さんの可愛い足形を使い、お母さん同士和気あいあいと楽しみながら製作をされていました。リスのポケットのところには手形も押しました。なかなか手を開いて押すことは難しかったですが、親子息を合わせて手を開き押すことができていましたよ！足形同様、可愛いさにお母さんたちも思わずにっこりされていました。

0歳サロンでは毎月季節の製作を行っています。お子様の成長の記念にもぜひ作ってみませんか？

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」を提供させていただきます。

支援センターでは、
育児相談もしています。

子育ての悩みやお母さん、お父さんの悩み等なんでもお気軽にご相談ください。

お電話でも受け付けています。

受付時間：9時～16時

連絡先：悲田院こども園

(TEL 072-957-7517)