



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

4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日 園庭開放	4日
				AM開放日	あそぼう広場 ～お外で遊ぼう～	
5日	6日	7日 園庭開放	8日	9日	10日 園庭開放	11日
	よちよち広場	あそぼう広場 ～お外で遊ぼう～	0歳サロン	AM開放日	あそぼう広場 ～音で遊ぼう～	
12日	13日	14日 園庭開放	15日	16日	17日 園庭開放	18日
	赤ちゃん広場	あそぼう広場 ～おえかきを 楽しもう～	1歳親子教室	講座 (手作りおもちゃ) PM開放日	すこやか広場 (MOMOプラザ)	
19日	20日	21日 園庭開放	22日	23日	24日 園庭開放	25日
5月分 申し込み 開始日 13:00～	よちよち広場	あそぼう広場 ～電車のおもちゃ で遊ぼう～	2～3歳親子教室	AM開放日	あそぼう広場 ～リズムを 楽しもう～	
26日	27日	28日 園庭開放	29日	30日		
	赤ちゃん広場	あそぼう広場 ～お話の日～	昭和の日	公園で遊ぼう!		

広場、各年齢サロン・教室、講座は 10:30～11:30 となっております。

こども園玄関横の外階段から2階へ上がってお入りください。

★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★
 また帽子や靴、お茶を持参してくださいね。



「園庭開放」毎週火・金 10:00～11:00(予約不要) ※雨天中止

時間内いつでも園庭でご自由に遊んでいただけます。直接園庭へお越しください。
 園庭開放、各広場・サロン等へ両方参加も可能です。

5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
	5月13日(水)	5月20日(水)	5月27日(水)	5月22日(金)
	赤ちゃん広場		よちよち広場	
	5月11日(月)・25日(月)		5月18日(月)	

「あそぼう広場」 **予約不要** 場所：こども園2階

就学前のお子さまと保護者対象の広場となっています。

予約不要なのでお気軽に遊びにきてくださいね♪

- *3日・7日 お外で遊ぼう…広い園庭で遊具やおもちゃでたくさん遊ぼう
- *10日 音で遊ぼう…楽器や体など様々なものを使って音を奏でて遊んでみよう
- *14日 おえかきを楽しもう…様々なものでダイナミックに紙におえかきを楽しもう
- *21日 電車のおもちゃで遊ぼう…ブリオやプラレールをお部屋いっぱいに出して遊べる日
- *24日 リズムを楽しもう…ピアノの音に合わせて身体を動かそう
- *28日 お話の日…絵本や紙芝居、ペープサートなどおはなしたくさんな日

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：4月8日(月)

10:30~11:30

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
りんごの壁飾り



1歳親子教室 **要予約**

日時：4月15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
ふれあい遊び おはなし
くねくねあおむし



2~3歳親子教室 **要予約**

日時：4月22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
体操 おはなし
春の壁面飾り



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、身体測定、絵本などのお話やふれあい遊びなどもしています。

日時：4月13日(月)・27日 10:30~11:30

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 **要予約**

日時：4月17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 こいのぼりバック作り おはなしなど



開放日とは…

AM10:00~12:00/PM13:00~15:00の時間保育室を開放しています。

予約不要で時間内どの年齢のお子さんもお自由にご利用いただけます。

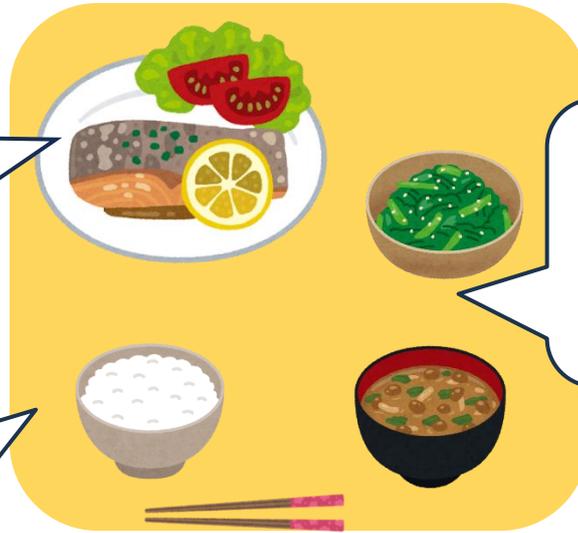


乳幼児期の子どもたちの体は、小さいけれど成長が著しいため多くの栄養素が必要です。主食・主菜・副菜と、牛乳（乳製品）・果物を組み合わせて、バランスよく食べることは体づくりだけでなく健康にもつながります。親子一緒に正しい生活習慣を定着させて健康な体作りを心がけましょう！

食事のバランスを整えるには？

主菜：肉・魚・卵・大豆製品などで、主にたんぱく質が多く含まれ体を作るもとになります。

主食：ごはん、パン、麺類などで、主に炭水化物の供給源、体を動かすエネルギーになります。



副菜と汁物：野菜・海藻類・キノコ類などで、主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整えます。

子どものおやつは楽しみでもあり、3食の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補う意味もあります。おやつは時間を決めて、甘いお菓子やジュースではなく、牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）や、りんごやいちごなどの果物など、食事ではとりにくい食品を取り入れましょう。人によって食事の必要量は異なります。その時に食べた食品の種類や量を見ながら調整して下さいね。



「おいしそう」を引き出そう



こどもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り「おいしそう」という気持ちを引き出すことになります。また、幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがあります。これは日常的に味やおいなどを体験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられています。



春雨の中華サラダ

材料

乾燥春雨：20g
 キャベツ：150g
 キュウリ：1本
 塩：少々
 ハム：4枚
 ごま油：大さじ1
 酢：大さじ1
 砂糖：小さじ2/3
 醤油：大さじ1

作り方

- ① 春雨は沸騰したお湯で茹でてザルにあげ、水で冷やす。
- ② キャベツは千切りにし、茹でてざるにあける。
- ③ きゅうりは薄めの小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ ハムは短冊切りにする。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ すべての材料を混ぜ合わせて完成！

「春雨」は中国から伝わる食べ物です。しかし、「はるさめ」という名前は、細く透き通った形が春に降る柔らかい雨を連想させることから名付けられた日本独自のものです。





よちよち広場

ハイハイ時期からつかまり立ちやよちよちと歩けるようになった
 お子さんを対象にした広場です。毎月手型を取ったり、身体測定を行っています。
 親子でゆったりと過ごしていただける広場となっていますので、
 お気軽に遊びに来てくださいね。



日時：4月6日(月)・20日(月) 10:30~11:30

予約不要

場所：こども園2階保育室

対象：0歳児～1歳児 歩き始め前後のお子さん

内容：自由あそび ふれあい遊び 絵本の読み聞かせ 身体測定など



公園であそぼう！

お住まいの近くの公園で一緒に遊びませんか？
 製作をしたり、虫探しやシャボン玉、遊具等で遊びましょう♪
 公園デビューのきっかけにいかがですか？公園でお待ちしています！

日時：4月30日(木)10:30~11:30(雨天中止)

場所：羽曳が丘北公園(羽曳が丘2丁目3-18)

持ち物：帽子、水筒

年齢問わずお気軽に遊びにきてくださいね☆



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！

手作りおもちゃ(ポットン落とし)

身近な廃材を使ってお子様が遊べるおも
 ちゃと一緒に作ってみませんか？
 手作りおもちゃ作りにご興味のある方
 ぜひご参加くださいね！

日時：4月16日(木)10時30分~11時30分
 対象：0,1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



サークル募集中！

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、
 育児相談も受け付けています。
 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)