



# すくすくだより 3月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
		1●	2●	3 ひなまつり ひなまつりの紙芝居 や手遊びを一緒に楽し みましょう！ 10:30～30分程度 (ZOOMでの参加も 可能です) 予約不要です。	4 	5
6●●	7	8	9●	10●	11	12
13● 	14	15	16● ふれあい遊び 親子で一緒にふれあ い遊び「くっつい た」や手遊びを楽し みましょう。 10:30～11:00 (ZOOMでの参加 も可能です) 3月1日予約開始	17	18	19
20●	21 春分の日	22●●	23●	24●	25	
27●●	28●	29●	30	31		

**人形劇**  
東京都立大学の児童  
文化研究会の学生が  
人形劇を行います。  
ぜひ、ご覧ください。  
①10:00～11:00  
②13:30～14:30  
予約不要です。

**ご利用のご案内**  
 <対象>  
 保育園・幼稚園に通っ  
 ていないお子様  
 <予約について>  
 予約の受付は土・日祝  
 日を除く平日  
 10:00～16:00となっ  
 ています。  
 沢山のご参加お待ちし  
 ております。  
 <参加費>  
 無料です。  
 ※コロナウィルス対策  
 により、ZOOMで行う  
 ものもあります。IDを  
 ご一緒に送らせていた  
 だきますので、是非ご  
 参加ください。

《お問い合わせ》  
**光明第八保育園**  
 住所：八王子市上柚木3-13-2  
 TEL：042-675-4811  
<https://www.koumyou8.net>  
 担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！

●園庭開放開催日 利用時間10:00～11:30です。予約は不要です。 ●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30～12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



# 子育て情報



## レシピ紹介

### 春野菜のおかか和え



＜材料＞幼児4人分

- ・菜の花 30g
- ・ブロッコリー 40g
- ・アスパラ 40g
- ・キャベツ 40g
- ・人参 20g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 適量

＜作り方＞

- ① 人参とキャベツは短冊切り、菜の花は2～3cmにカット、ブロッコリーは一口大の房に切りわけ。アスパラは根元のかたい皮をむいてから斜め切りにする。
- ② 野菜は塩ゆでして良く水気をきる。
- ③ しょうゆとかつお節で和えたら出来上がり。

☆春が旬の野菜を使っています。旬の野菜は栄養価も高く味もおいしいです。栄養価を失わないためにサッとゆでるのがコツです。

LINE VOOMに  
登録してみよう!!

現在利用している一斉送信メールサービスがなくなります。園の情報や活動をHP、LINE VOOM（旧タイムライン）で配信中です！ぜひ登録をお願いします



## 好き嫌いをなくすために



- ★料理の見た目を工夫する
- ★買い物や料理を手伝ってもらおう
- ★一緒に野菜を育てる
- ★食事の楽しい雰囲気を心がける
- ★少しでも食べられたらほめる

いろいろ工夫しても食べられるようにならないこともあります。そんな時は、「他の食べ物で栄養が摂ればよい」「成長とともに食の好みも変わるかもしれない」と、少し距離を置いてもいいでしょう。子どもに無理強いせず、大人も無理のない範囲で、気長に見守る姿勢で好き嫌いに付き合っていくことが大切です。

### ★好き嫌いをする子どもへのNG向き合い方★

- ◎嫌いな食べ物を避ける  
嫌いな食べ物をまったく使わないのもよくありません。
- ◎叱ったり怖がらせることを言ったりする。
- ◎おやつをたくさん与える  
お腹が空くと食欲が出て苦手な物を食べる可能性が高まります。おやつの内容や量に注意しましょう。

