



# すくすくだより 9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
<b>&lt;対象&gt;</b> <b>オレンジ</b> ⇒保育園・幼稚園に通っていない お子様 <b>ピンク</b> ⇒妊婦さん～生後4か月頃までの お子様がいる方 <b>緑</b> ⇒小学生までのお子様 <b>青</b> ⇒大人の方				1	2	3
			7 <b>イヤイヤに振り回され            れない子育て術</b> 臨床心理士が少しでも 気持ちや和らぐ子育 育でスキルを教えてください ます。 13:30～14:00 定員6名 8月31日予約開始	8 	9 <b>親子で英語</b> 保育者が英語の絵本の 読み聞かせやうたを 歌ったりします。親子 で楽しく英語に触れて みませんか？ 10:30～11:00 9月1日予約開始	10
11●	12● <b>ふれあい遊び</b> 「おおきな栗の木の 下で」等季節の歌に 合わせて親子でふれ あい遊びを一緒に楽 しみましょう。 10:30～11:00 定員10名 9月1日予約開始	13	14●●	15	16 	17
18 敬老の日	19	20	21●●	22●	23 秋分の日	
25●	26	27	28●	29	30	

**ご利用のご案内**

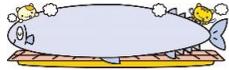
**<対象>**  
 保育園・幼稚園に通っていないお子様

**<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。  
 講座によっては定員が  
 あるものもありますの  
 で、ご確認ください。  
**<参加費>**  
 講座ごとにご確認くだ  
 さい。

お問い合わせ  
 光明第八こども園  
 住所：八王子市上柚木3-13-2  
 TEL：042-675-4811  
<http://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



## 今が旬！おいしい秋の食材

秋といえば、実りの秋。美味しい味覚がたくさんあります。旬のものを旬の時期に食べることで、その時からだが必要な栄養素を摂取できます。夏には水分補給のための夏野菜があり、冬にはからだを温める作用のある冬野菜があり、秋の野菜には風邪などの予防のために粘膜を強くし、からだを整える作用があります。ご家庭でもぜひ料理に取り入れてみてください。

### 栗

栗はビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。栗のビタミンCは加熱してもなくなりません。

### しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだが白くてきれいなものがよいです。

### さば・さんま

秋のさばやさんまは脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮でふっくらと丸いものがよいです。

### さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。干し芋は水分が抜けて栄養が凝縮され、生に比べて栄養素がアップします。

## かぼちゃとさつまいものサラダ



＜材料＞幼児4人分

- ・かぼちゃ 120g
- ・さつまいも 60g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 25g
- ・ロースハムスライス 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・塩こしょう 適量

＜作り方＞

- ① かぼちゃとさつまいもを一口大に切る。人参はいちょう切りにする。それぞれを耐熱容器に入れ、ラップをしてやわらかくなるまで電子レンジにかける。やわらかくなったらラップを取り、冷ましておく。
- ② きゅうりは半月の薄切りにして少量の塩でもんでおく。水分が出てきたら水気を切っておく。ハムは一口大にカットする。
- ③ ①と②の材料をすべてボウルに入れ、マヨネーズと塩こしょうで味付けしたら出来上がり。

☆かぼちゃとさつまいもの甘味で食べやすく、子どもたちに人気のメニューです。  
 ☆甘味が足りない場合は少し砂糖を加えると美味しく食べられます。

こども園で大人気の副菜メニューです。是非お家で作ってみてください。



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！

