



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	どようび	にちようび
	<対象> オレンジ ⇒保育園・幼稚園に通っていない お子様 ピンク ⇒妊婦さん～生後4か月頃までの お子様がいる方 緑 青 ⇒小学生までのお子様 ⇒大人の方			1 ひなまつり 人形劇を見たり、 ひな人形と写真を 撮りましょう！ 10:00～10:45 定員10名 予約受付中	2 	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 ●	13	14 ●	15	16	17
18 ● ●	19 ● 	20 春分の日	21 ● ふれあい遊び パネルシアターを 見たり、ピアノに 合わせて手遊びを しましょう！ 10:30～11:00 定員10名 3月1日予約開始	22	23	26
25	26 ●	27 ● ●	28 ●	29	30	

ご利用のご案内

<対象>
 子ども園・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

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も!



～好き嫌いのメカニズム～

甘味・塩味・うま味は生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦みは腐敗や毒につながる味であるため、本能的に嫌うとされています。また、匂いや食感が苦手、嫌な体験と結びつくことで嫌いになってしまう場合もあります。

～お腹を空かせよう～

- ★生活リズムを整え、食事時間を決める。
- ★たくさん体を動かす。
- ★おやつとの時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする。

～楽しい雰囲気食べよう～

- ★家庭で食卓を囲む。
 - ★盛り付けを変えてみる。
(バイキング方式にする、お弁当にする。)
- 他にも、一緒に野菜を育ててみたり、調理方法を変えてみたりするのもいいですね。

