



# すくすくだより

# 9月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	月	●		法人一斉避難訓練
2	火	●		
3	水			
4	木			
5	金	●		
6	土			
7	日			
8	月	●		
9	火	●	●	
10	水	●		
11	木			
12	金			
13	土			YOGA&HERB TEA SELF CONDEITIONNING
14	日			
15	月			敬老の日
16	火	●	●	
17	水	●		
18	木			
19	金			
20	土			
21	日			
22	月	●	●	
23	火			秋分の日
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			すくすく広場 「わくわく!! English!!」
28	日			
29	月	●	●	イヤイヤに振り回されない子育て術
30	火			

## YOGA & HERB TEA

### SELF CONDITIONING パパママヨガ

夏の疲れを手放して、秋の訪れを迎える準備をしましょう。  
ヨガですっきりと身体をほぐし、ビタミンたっぷりのハーブ  
ティでリラックスしませんか？

時間：10:30～11:30 費用：1,000円 対象：大人  
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水、汗拭きタオル  
定員：各20名 予約：9月1日(月)より開始

## すくすく広場 「わくわく!! English!!」

こども園保育教諭と一緒に、わくわく楽しい英語遊びを  
しませんか？友たちも誘って是非ご参加ください！！

時間：10:00～10:30 費用：無料  
対象：3歳から7歳位まで 定員：10名  
予約：9月1日(月)より開始



## 「イヤイヤに振り回されない子育て術」

臨床心理士による子どものわがままへの対処法、吐り方・  
褒め方のコツなど子育てスキルを紹介いたします！

時間：13:30～14:15 費用：無料  
対象：0～5歳のお子様がいる保護者の方(妊婦の方もOK)  
定員：6名 予約：9月1日(月)より開始

## Beeレストラン

時間：11:30～12:30  
料金：大人330円、子ども220円  
定員：各日6名

予約：9月1日(月)予約開始・希望日の3日前までに予約  
してください。

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

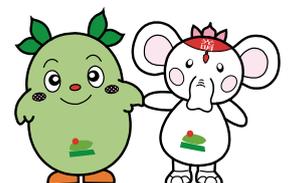


## ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様  
〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00～16:00  
〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものござい  
ます。講座ごとにご確認ください。  
☆すくすく広場へご登録いただくと、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！

### 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・田中



# 子育て情報



## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

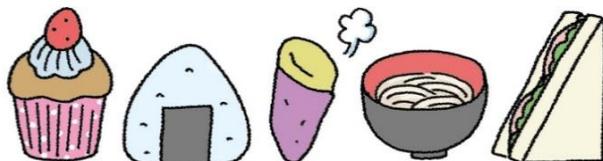


## おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

### おやつの例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



## おやつ

## きなこトースト

## 光明第八こども園



きなこはたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれている、栄養満点の食材です。朝食にもおすすめですよ☆

### <材料> 幼児4人分

食パン8枚切り	2枚
無塩バター	20g
グラニュー糖	20g
きなこ	適量

### <作り方>

- ① 無塩バターを室温にもどしておき、ホイッパーでクリーム状にする。  
※電子レンジであたためてやわらかくしても◎
- ① グラニュー糖ときなこを入れてよく混ぜる。
- ② 食パンに②をぬる。
- ③ オーブントースターで5～7分焼いたらできあがり♪

LINE VOOMに登録お願いします!!

☆園の情報や活動をLINE BOOM、HPで配信中です! ぜひ登録をお願いします!!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!

