



すくすくだより

11月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	土			
2	日			
3	月			
4	火			
5	水			
6	木	●		
7	金	●	●	
8	土			
9	日			第17回多摩養育園福祉まつり2025
10	月			人形劇団「貝の火」による人形劇
11	火			
12	水			
13	木	●	●	
14	金			
15	土			七五三
16	日			
17	月	●		
18	火	●	●	すくすく広場 「手形アート・ふれあい遊び」
19	水	●		
20	木	●		
21	金			
22	土			
23	日			勤労感謝の日
24	月			振替休日
25	火			産前産後のメンタルケア
26	水		●	
27	木			
28	金	●		
29	土			
30	日			

人形劇団員の火による

「ミィちゃんのわくわくべんとう」

人形劇団が第八こども園にやってきます！わくわく、どきどきのお話を一緒に楽しみませんか？

時間：10:00～10:30 料金：無料

対象：未就園児とその保護者の方

定員：10名 予約：11月4日（火）より開始



すくすく広場 手形アート・ふれあい遊び



お子様の手形を素敵にデコレーションしましょう！

時間：10:30～11:00 料金：無料

対象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員：10名 予約：11月4日（火）より開始



臨床心理士による「産前産後のメンタルケア」

出産の前後は、ホルモンバランスの変化で心身が不安定になりがちです。この時期に生じやすいモヤモヤを上手に乗り切るためにご自宅で行えるメンタルケアの方法を臨床心理士がご紹介します。

料金：13:30～14:15 費用：無料

対象：妊娠中の方、産後4か月の方

定員：6名 予約：11月4日（火）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、参加費があるものもございます。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！

お問い合わせ

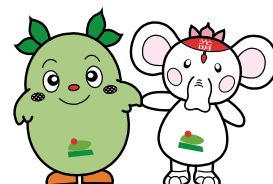
光明第八こども園

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



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにクッション
などを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

L

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子里にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

OK



NG



おやつ

スイートポテト

光明第八こども園



＜材料＞幼児4人分

さつまいも	240g
砂糖	16g
無塩バター	10g
生クリーム	20ml
卵黄	適量



＜作り方＞

- ①さつまいもは皮をむいて大きめにカットして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②ボウルにうつして、熱いうちに潰す。砂糖、バター、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ③好きな形に成形して、表面に溶いた卵黄を塗る。
- ④180℃のオーブンで8分焼いたらできあがり。

LINE VOOMに登録をお願いします！！

☆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！

