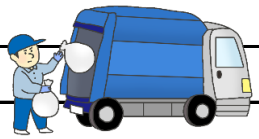


すくすくだより　１１月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	日			
2	月	●		
3	火			文化の日
4	水	●		
5	木	●		
6	金			
7	土			
8	日			
9	月	●	●	
10	火	●		
11	水			すくすく広場「ゴミ投入体験」
12	木			
13	金			
14	土			
15	日			
16	月	●		
17	火	●	●	臨床心理士講座 産前産後のメンタルケア
18	水			
19	木			
20	金	●	●	すくすく広場 「木の実や木枝などを使ったリース作り」
21	土			
22	日			
23	月			勤労感謝の日
24	火			
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	●	●	

臨床心理士講座 「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出来るメンタルケアの方法をご紹介します。気になることなどを自由トーク！モヤモヤ、イライラをスッキリ解消し穏やかに楽しく過ごしましょう♡



日　時：11月17日（火）　13：30～14：15
対　象：妊婦の方、出産後4か月程度の方
定　員：6名　　予約：11月2日（月）予約開始

すくすく広場「ゴミ投入体験」

南大沢清掃局によるゴミの投入体験！水素で走るゴミ収集車がやってきます！大人気の車と記念写真を撮りませんか？
日時：11月11日（水）　10:00～10:30
対象：幼稚園、保育園、こども園に通っていないお子様
定員：10名　　予約：11月2日（月）予約開始

すくすく広場 「木の実や木枝などを使ったリース作り」

どんぐり、松の実、芋のツルなどを使ってをリースを作りましょう。この時期ならではの自然物を使って、楽しい時間を過ごしませんか。
日時：11月20日（金）　10:30～11：00
対象：幼稚園、保育園、こども園に通っていないお子様
定員：5名　　予約：11月2日（月）予約開始

園庭開放 時間　10：00～11：30 ※予約不要です。

Beeレストラン



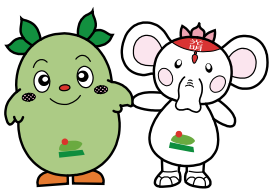
時間：11：30～12：30
料金：大人330円、子ども220円
定員：各日6名
予約：　11月2日（月）予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

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います！

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

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。



おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。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よね？ 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。



おやつ　スイーツポテト

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！