



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌 202 号 2018 年 10 月号

ひまわり保育園

こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

ひまわり保育園

ディサービスセンターひまわり ● とめの里
中新井自治会館くりの木公園 ●

「ニュータウン西」バス停 「ニュータウン中央」バス停



～おやつのはなし～



食欲の秋がやってきました。今回は、「おやつ」についてのお話です。

「おやつ」と聞いて皆さんは何をイメージされますか？チョコやあめ、ガムでしょうか。

実は、「おやつ」には定義があり、「3回の食事で得ることの出来ないエネルギーを補うもの」とされています。子どもは、今日一日を元気に過ごす為のエネルギーに加え、大きくなる為のエネルギーが必要です。つまり、おやつは4回目の食事なのです。食事であれば、チョコやあめは食べませんね。「おやつ」にはおにぎりやお芋、うどんなどの炭水化物がお勧めです。お腹いっぱいになるほど食べる必要はありません。ホッと一息でき、午後が元気に過ごせるパワーをおやつからもらいましょう。さつまいもが美味しい季節です。ほかほか蒸すだけでも簡単で美味しいおやつになりますよ。

ひまわり保育園管理栄養士 島津友希

簡単おやつをご紹介します★

ふかし芋

・さつまいも

- ① 洗う。
- ② 3等分に切る。
- ③ ラップで包む

or

- ④ さつまいもをふかしたレンジなどおやかりにする。

そのまますぐに食べたり、棒状にしてもおいしいよ！

おにぎり

・ごはん ・しお

- ① 火少けたごはん
- ② 塩むしお

ラップをしき、しゃもじ1杯分のごはんをのせ、しゃもじの塩をかける。

↑

ラップに包み棒状(たわら形)にしぎる。

③ たわら形

たわら形だと、のりをまいておいしいよ！



♪あそぼう会♪



・0歳児 (H29.4以降生まれのお子さん)
10/9 (火) 9:30~10:30頃

小鳥のおもちゃを作ります♪♪

予約はいりませんので、どなたでもお越し下さい。



・1歳児 (H28.4~H29.3生まれのお子さん)
・2歳児 (H27.4~H28.3生まれのお子さん)
10/30 (火) 9:30~11:00頃

ひまわりの園庭で、1・2歳児合同の運動会ごっこを行います！

親子で触れ合い遊びをしたり、玉入れやかけっこなど、運動会の雰囲気を楽しみましょうね。

人数把握のため、予約をお願い致します。

10/19 (金) まで受け付け致します。

TEL又は直接お申込み下さい。(TELは月～金9:30~15:00)

雨天の場合は中止ですが、11月のあそぼう会で行います。

これからお母さんになる皆さんへ♪

ひまわり子育て支援室「ひろば」にて、妊婦さんの会を開催致します。

妊娠、出産、育児・・・どれも初めて。期待や楽しみな気持ちの反面、不安もあるのではないのでしょうか。そんな気持ちを皆でお話したり、保育園の赤ちゃんに触れ合ったり、心も体もほっとできる時間にしたいと思います♪

日時：11月21日(水) 9:30~11:00頃まで

場所：ひまわり保育園 子育て支援室「ひろば」にて

0歳児クラスの赤ちゃんとの触れ合いタイム、皆でお話タイムなどを予定しています。

園長もお話をさせていただきます♪♪ぜひいらして下さいね。

裏面もご覧ください！！



♪ 10月の予定 ♪



1	月	
2	火	
3	水	
4	木	10月の誕生会
5	金	紙しばい屋さん 富士見公園
6	土	
7	日	
8	月	体育の日
9	火	0歳児 あそぼう会
10	水	★おひさまグループ2歳児
11	木	
12	金	紙しばい屋さん 富士見公園
13	土	
14	日	
15	月	

16	火	
17	水	★おひさまグループ0歳児
18	木	
19	金	紙しばい屋さん 富士見公園
20	土	ひまわり運動会
21	日	
22	月	
23	火	並木公民館 赤ちゃん広場
24	水	
25	木	
26	金	紙しばい屋さん 富士見公園
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	★1・2歳児 運動会ごっこ
31	水	

★マークは予約や登録が必要なものです。



♪ お誕生会 ♪



10/4 (木)
9:30~10:30頃まで。ひろばで行います。

誕生カード作りや手型とり、身体測定を行います。
その後はお誕生日の歌や絵本をみたり、
生まれた時の話をして皆でお祝いしましょう！！
予約はいりませんのでどなたでもお越しください。
今まで来られなかった方もどうぞ！！

♪ 紙しばい屋さん ♪



毎週金曜日に、富士見公園にて
紙しばい屋さんを行っています。

10:15~10:45
紙しばい、絵本読み聞かせ
わらべ歌や手遊びなど

10:45~11:15 絵本貸し出し
子育て相談も受け付けています。

お詫びと訂正です。

- ・2018年3月号 冒頭文「縫」の字が間違っていました。誤「繕」→正「縫」
- ・2018年6月号 バザーのお知らせ 園内地図の中に間違いがありました。誤「土山」→正「築山」
- ・2018年6月号 ひまわり幼児教室のホームページアドレスが間違っていました。
正しくは <https://youji-kyoushitsu.himawari-kai.net/>

大変申し訳ございませんでした。

おひさまグループ 後期募集のお知らせ



各年齢でおひさまグループを募集いたします。
同じメンバーで月に1~2回集まり、担当保育士と共に様々な遊びの体験をするグループです。
お散歩、触れ合い遊び、手作りおもちゃ作り、クッキング・・・などなど、親子で楽しみましょう！
お友達とも関わりが増えるこの時期。楽しく遊んで、子育ての輪を広げてみませんか。

●0歳児グループ (H29.4以降生まれのお子さん) ※10/1(月)申し込み開始
10/17(水)・11/14(水)・12/5(水)・1/23(水)・2/6(水)・3/20(水)

●1歳児グループA (H28.4~H29.3生まれのお子さん) ※10/2(火)申し込み開始
11/6(火)・11/20(火)・12/4(火)・1/15(火)・2/12(火)・3/5(火)

●1歳児グループB (H28.4~H29.3生まれのお子さん) ※10/2(火)申し込み開始
11/8(木)・11/29(木)・12/20(木)・1/17(木)・2/14(木)・3/7(木)

●2歳児グループ (H27.4~H28.3生まれのお子さん) ※10/1(月)申し込み開始
10/10(水)・11/1(木)・12/19(水)・1/31(木)・2/13(水)・3/19(火)

- ・各グループ10組ずつ募集します。
- ・工作やクッキングの材料費等の一部として200円集めさせていただきます。
- ・直接又はお電話で申し込みをお願い致します。
(TELの場合は月~金の9:30~15:00までの間にお問い合わせ致します。)
- ・1歳児は、前期の人数が多かった為2グループにしています。他の年齢も応募が多ければグループを作ります！



♪ 古着市のお知らせ ♪

10/15(月)から、
ひまわりの玄関にて
古着市を開催致します！
秋冬物がたくさん出ますので
どうぞご利用ください。



♪ 園庭・室内開放やっています ♪

ひまわりの子育て支援室「ひろば」や園庭を下記の時間で開放しています。
是非、遊びに来て下さい♪

開放の時間
月~金曜日 9:00~12:00・14:30~16:30
土曜日 9:00~14:00

