

「はぐ」ひがし10月号

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節となりました。昼夜の寒暖差がある季節でもあるので、健康面には十分気をつけて過ごしていきたいですね。また、秋は食欲の秋です。果物や野菜など栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものをたくさん食べて、新型コロナウイルスや、インフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。

【公立保育所の見学について】「保育所の見学ってどういう風に進めるの？」という質問がありました。園の雰囲気分かるので、実際に見学へ行くとお勧めです。見学してみたい保育所が決まったら、まずは各園に連絡をして問合せみてください。「こんなこと聞いて良いかな？」と思わず、気になることがあれば遠慮なく質問してみるといいですよ。お子さんに対して大切にしたいポイントに気が付くこともあります。
★LINE で府中市立公立保育所の紹介動画も配信しています。

スポーツの秋🍁 10月「はぐ」子育て講座「運動会ごっこ」のお知らせ

運動遊び（体操・親子ふれあいゲームなど）を通して、親子で身体を使って遊ぶ楽しさを体験しませんか？ 都合の良い日を選んで参加をしてくださいね。お待ちしております。

- 🌸日時 10月30日（水）・31日（木）
午前の部 10：00～ 午後の部 14：00～
- 🌸場所 「はぐ」ひがし ひろば室 🌸内容 運動会ごっこ
★LINE 予約受付中

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
TEL：042-362-5200
開設時間：月～金（土日祝日を除く）
9時30分～16時00分
アクセス：京王線 府中駅より
ちゅうバス（多磨町ルート）
「若松防災センター」下車徒歩5分

【10月のクイズ】

10月に関するクイズです。わかりますか？

第1問 にんじんの花の色は何色でしょう？
①赤 ②白 ③オレンジ

第2問 ピーナッツは何の仲間？
①木の実 ②豆 ③芋

第3問 10月～1月頃に旬を迎える高級食材の伊勢海老ですが、伊勢海老が出来ることは次のうちどれ？
①水の上を飛ぶ ②鳴く
③暗い場所で光る

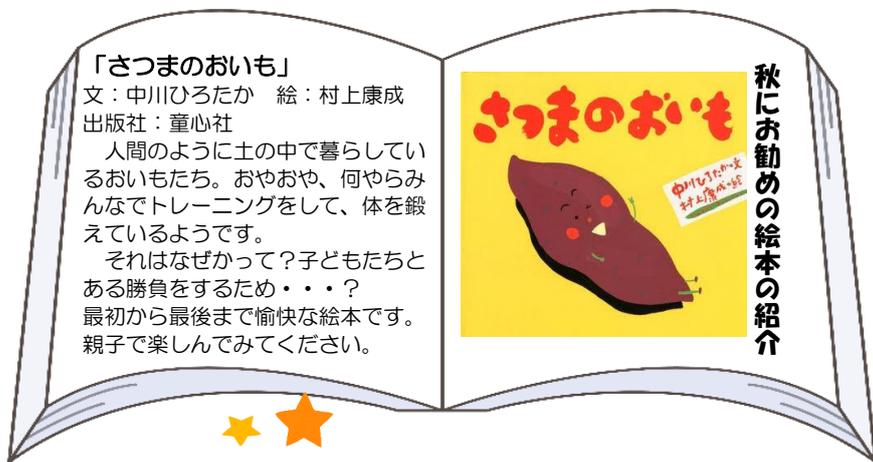
第4問 秋が旬のキノコの「エノキ」エノキは、一日のいつに食べると効果的？
①朝ご飯 ②昼ご飯 ③夜ごはん

第5問 じゃがいもは植物のどこの部分が変わりてきたものでしょうか？
①根っこ ②花 ③茎

第6問 秋から旬を迎える「りんご」次のうち、りんごの皮について、正しいのどれ？
①汚れがあるのできれいにむかなくてはならない。
②栄養があるので皮も一緒に食べた方がよい。
③栄養が無いので無理に食べない方がよい。

クイズの答えは、裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
		1 園庭開放 11:00~12:00	2 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	3 	4 園庭開放 11:00~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	5
6 福祉まつり	7 ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:15	8 園庭開放 11:00~12:00 	9 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	10 はぐっとセミナー ①食育講座「食器・箸・スプーンなど食具の選び方」秋のレシピの紹介 15:00~ 講師 東保育所栄養士	11 園庭開放 11:00~12:00 ★小柳保育所スポーツタイム	12
13	14 スポーツの日	15 園庭開放 11:00~12:00 ★東保育所スポーツタイム	16 すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00~11:15	17 	18 園庭開放 11:00~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	19
20 ポップコーン・パパ 10:00~11:15 東保育所	21	22 園庭開放 11:00~12:00 はぐっとセミナー ②「手作り玩具講座」 10:00~ 講師 森さん・隅内さん	23 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	24 24 	25 園庭開放 11:00~12:00	26
27 ポップコーン・パパ 10:00~11:15 小柳保育所	28 ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:15	29 園庭開放 11:00~12:00	30 子育て講座 「運動会ごっこ」 10:00~14:00~	31 子育て講座 「運動会ごっこ」 10:00~14:00~		



「さつまのおいも」

文：中川ひろたか 絵：村上康成
出版社：童心社

人間のように土の中で暮らしているおいもたち。おやおや、何やらみんなでトレーニングをして、体を鍛えているようです。

それはなぜかって？子どもたちとある勝負をするため・・・？
最初から最後まで愉快的絵本です。
親子で楽しんでみてください。



秋にお勧めの絵本の紹介

【はぐっとセミナー①】

日時 令和6年10月10日(木)
15:00~15:30

内容 食育講座
「箸、スプーン、食器等食具の話」
「秋のレシピの紹介」
講師 東保育所 栄養士
※離乳食や食事の相談もできます。
※LINE 予約受付中。



10月のクイズ こたえ

- ① ②白色 にんじんの花は6~8月ごろに咲き、お花も天ぷらなどで食べることができます。
- ② ②豆 マメ科の植物で「落花生」とも言います。
- ③ ②鳴く 伊勢海老は触角の根元に「発音器」というものを持っています。ここをこすり合わせることで「ギーギー」と音を出して鳴きます。
- ④ ③夜ごはん エノキには「ビタミンB1」という栄養がたくさん入っています。ビタミンB1は疲れをとってくれる効果があります。1日の疲れがたまっている夜に食べるのがおすすめです。
- ⑤ ③茎 土の中の茎の先端が膨らむことで、ジャガイモが出来上がります。
- ⑥ ②栄養があるので一緒に食べた方が良い。皮の近くに多くの栄養が詰まっています。

「はぐ」特別講座「小沢かつとさん親子セミナー」のお知らせ

家庭で楽しめる遊びを中心に音や歌、手遊びを通した音楽あそびを皆で楽しみましょう。

- 1 日時 令和6年11月2日(土) 10時30分~11時30分
※10時15分開場
- 2 場所 中央文化センター ひばりホール
(京王線府中駅より徒歩10分)
- 3 対象 0歳~就学前の親子 おおむね50組(1家庭4名まで)
※座席の必要のない0歳児は人数に入れません。
- 4 内容 小沢かつとさん親子セミナー
手遊び・歌・体操 など
- 5 申し込み方法 30日前よりLINEで受付。



子育て相談を受けています。

月曜日~金曜日 9:30~16:00

子育てで心配なこと、離乳食、健康面のことなど何でも気軽に相談してください。

保育所の給食レシピの紹介

【鶏肉のアプリコット焼】4人分

(材料) 鶏もも肉(40g) 4枚

醤油 小さじ1.5杯
あんずジャム 小さじ2
おろしにんにく 少々



(作り方)

- ① しょうゆ、あんずジャム、すりおろしにんにくを混ぜ合わせ鶏肉を30分以上漬ける。
- ② ①をオープンフライパンで焼く。
※子どもが好む少し甘味のある味付けです。ジャムはマーマレードジャムにしても良いでしょう。



お誕生月のお子さんに手作りの誕生日カードをさしあげています。身長体重測定も行っています。受付でお知らせください。

【はぐっとセミナー②】

日時 令和6年10月22日(火)
10:00~12:00

午前部ののみ
内容 「手作り玩具講座」と世界のおもちゃで遊ぼう。
講師 ブックン トイ 森さん
おもちゃリサイクル 隅内さん
ご参加お待ちしております。
LINEで予約受付中!!



★お茶パックで作るかご

ポップコーン・パパ
定員増のお知らせ

大好評につき、10月より「ポップコーン・パパ」の定員を10組から15組に増やします。遊びにきてください。
第3日曜日 東保育所
第4日曜日 小柳保育所 本町保育所
午前10時~



【11月子育て講座日程】

【はぐっとセミナー】

11/7(木) わらべうた遊び
午前の部ののみ 10:00~
講師 吉村さん

持ち物 バスタオル(遊び用)

【赤ちゃんひろば「びーかーぶー」】

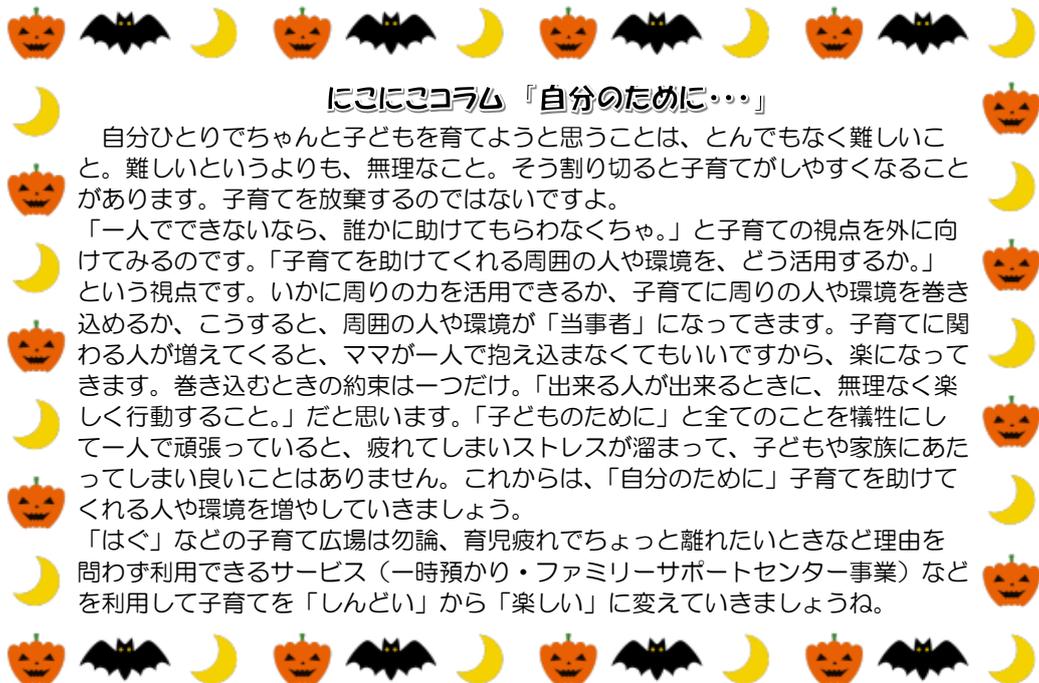
11/15日(金) 22日(金)
午後の部ののみ 14時~15時30分
対象 0歳児(令和5年12月~令和6年8月生まれのお子さん)と保護者で初めて参加をする方)
2週連続のひろばです。

【出張子育て講座】

11/21(木) 防災講座
「赤ちゃん和妈妈のための防災講座」
講師：府中市 防災危機管理課 職員
場所 白糸台文化センター 講堂
午前の部ののみ 10:00~
内容 防災に関する話(避難時に必要なもの 避難場所など)アルファ米の試食 他

【はぐ子育て講座】

11/28(木) 29(金)
午前の部 10:00~
午後の部 14:00~
内容 お買い物ごっこ(制作)



にこにこコラム 『自分のために...』

自分ひとりでちゃんと子どもを育てようと思うことは、とんでもなく難しいことです。難しいというよりも、無理なこと。そう割り切ると子育てがしやすくなる場合があります。子育てを放棄するのではないですよ。

「一人でできないなら、誰かに助けてもらわなくちゃ。」と子育ての視点を外に向けてみるのです。「子育てを助けてくれる周囲の人や環境を、どう活用するか。」という視点です。いかに周りの力を活用できるか、子育てに周囲の人や環境を巻き込めるか、こうすると、周囲の人や環境が「当事者」になってきます。子育てに関わる人が増えてくると、ママが一人で抱え込まなくてもいいですから、楽になってきます。巻き込むときの約束は一つだけ。「出来る人が出来るときに、無理なく楽しく行動すること。」だと思います。「子どものために」と全てのことを犠牲にして一人で頑張っている、疲れてしまいストレスが溜まって、子どもや家族にあたってしまい良いことはありません。これからは、「自分のために」子育てを助けてくれる人や環境を増やしていきましょう。

「はぐ」などの子育て広場は勿論、育児疲れでちょっと離れたいときなど理由を問わず利用できるサービス(一時預かり・ファミリーサポートセンター事業)などを利用して子育てを「しんどい」から「楽しい」に変えていきましょうね。