

「はぐ」 ひがし 11月号

子育て相談を受け付けています。健康面、発達面、食事のことなど何でも気軽にご相談ください。

平日午前 9 時30分～16時00分

★電話相談も可。042-362-5200 「はぐ」ひがし

太陽が沈むのも日に日に早くなり、冷たい風を感じるようになりました。保育所の園庭の木々も少しずつ色づき、落ち葉や木の実を拾って、おままごとで遊ぶ子どもの姿が見られます。朝夕は肌寒いですが、日中は温かい日もあるので、ぜひ公立保育所の園庭開放に遊びに来ませんか？ほんの少しの時間でも戸外に出て暖かい日差しを浴びると、赤ちゃんの表情も和らぎますよ。

園庭開放ではスポットタイム(東保育所:第3火曜日、小柳保育所:第2金曜日、本町保育所:第3水曜日)を行います。体操や親子遊びなど戸外で楽しめる遊びを用意しています。ぜひ遊びにきてください。

11月のクイズ

11月が旬の食べ物クイズです。わかりますか？

もんだい1

江戸時代、秋刀魚は食用としては好まれず別の用途に用いられていました。それは何でしょう？

①目薬

②灯りに使う油

③歯磨き粉

もんだい2

ひと房のブドウの中でも最も甘みが強いのはどの位置でしょう？

① 上(枝に近い方) ② 中心 ③ 下

もんだい3

秋は新米の季節です。国内で生産される米の品種の中で最も生産量が多い品種は何でしょう？

① あきたこまち ② ひとめぼれ ③ コシヒカリ

もんだい4

リンゴはある野菜と一緒に保管すると、その野菜の発芽を抑える効果があります。その野菜は何でしょう？

① ジャガイモ ② トマト

③ 玉ねぎ

※こたえは裏面にあります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					園庭開放 11:00～12:00	小沢かつとさん親子セミナー 中央文化センター 10:30～
3	4	5	6	7	8	9
		園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	はぐっとせー「触れ合い遊び」 講師 吉村さん 10:00～ 午前の部のみ	園庭開放 11:00～12:00 ★小柳保育所スポットタイム ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	
10	11	12	13	14	15	16
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00 ★東保育所スポットタイム	★本町保育所スポットタイム ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15		園庭開放 11:00～12:00 ピーカーバー 14:00～15:30	
17	18	19	20	21	22	23
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 東保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00	すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00～11:15		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 ピーカーバー 14:00～15:30	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 小柳保育所		園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	子育て講座 「お買い物ごっこ」 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～	園庭開放 11:00～12:00 子育て講座 「お買い物ごっこ」 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～	



11月クイズのこたえ

1. ②当時は脂がのった魚は下品なものとされ、淡白な魚が好まれており、特に鯛は高級魚でした。一方、秋刀魚はその下品な魚の粹組みに当てはまり庶民でも殆ど食べない魚だったと言われています。そのため、秋刀魚は灯かりの油として利用されていました。
2. ①枝に近い方から熟していくため上の方が甘くなっています。そのため、ブドウを食べる際には、上の方にある実を後に食べるにより甘味を楽しめるようになります。
3. ③国内の米の約35%はコシヒカリが占めています。
4. ①リンゴは常時「エチレンガス」を出しており、これにはジャガイモの発芽を抑制する効果があるため、ジャガイモをより長く保管できるようにします。

あかちゃんひろば『ピーカーぶー』

0歳児対象の2回連続の子育てひろばです。

日時 11月15日(金)22日(金)

14:00~15:30

対象 令和5年12月~
令和6年8月生まれのお子さんとその保護者
※予約受付中!



【食育相談会のお知らせ】

東保育所の栄養士が離乳食のお悩みを解決いたします。せっかく作ったのに食べてくれない、丸のみしてしまうなど何でも気軽に相談してください。

これから離乳食を始める方も是非どうぞ。

日時 11月8日(金)15:00~

場所 「はぐ」ひろば室

内容 離乳食及び食事の相談

講師 東保育所 栄養士

※普通の「はぐ」から予約受付中。



おやつレシビの紹介『人参ケーキ』

卵を使用しない栄養たっぷりのケーキです。

【材料】(5人分)小麦粉100g(約1カップ弱)

ベーキングパウダー小さじ1 バター大さじ3強

砂糖大さじ4 牛乳1/2カップ 人参約1/2本

【作り方】

・人参は皮をむいて適宜に切り柔らかくゆでて裏ごしします。・バターは煮溶かして砂糖、牛乳、人参の裏ごしを加えます。ふるった小麦粉を加えさっくり混ぜて、天板に流してオーブンで焼いて出来上がり。



出張子育て講座『防災講座』のお知らせ

「震災が起きた時、何をすればよいのか分からない。」という方のために、府中市内の避難場所や避難する際に準備をしておいた方がよいものなど府中市役所の防災危機管理課の職員を招いて赤ちゃんとお母さんのための防災講座を開催します。いざという時に困らないように是非参加をしてください。

※アルファ米の試食もできます。

日時 11月21日(木)10:00~

場所 白糸台文化センター 講堂

対象 0歳~就学前のお子さんとその保護者

内容 赤ちゃんとお母さんのための防災講座

講師 府中市 防災危機管理課職員

☆LINEで予約受け付け中



はぐっと

＊セミナー

『ふれあい遊び』

日時 11月7日(木)10:00~

内容「親子ふれあい遊び」

講師 吉村桃代 氏

＊わらべうたや手遊びなど親子で触れ合って遊びましょう。＊講座終了後も通常通りひろば室で遊べます。LINE で予約受付中



スタジオ『はぐ』

「はぐ」がスタジオに大変身!親子写真を撮って思い出を作りませんか?府中市秘書広報課職員が撮影いたします。

※撮影したデータは後日メールでお送りします。

日時 12月5日(木)10:00~

場所 「はぐ」ひがし ひろば室

内容 親子写真撮影会

※「はぐ」全館いづれか1回のみ参加可能です。



「ポップコーン・パパ」へ遊びに来ませんか?

毎月第3日曜日10:00~ 東保育所 毎月第4日曜日10:00~ 本町・小柳保育所で開催しています。10月より、定員枠を増やしました。お父さん同士の交流や楽しい工作、遊びを用意してお待ちしています。ぜひご参加ください。

12月「はぐ」ひがし講座日程

【はぐ子育て講座】

日時 12月18日(水)19日(木)

午前の部:10:00 午後の部:14:00

内容 「お楽しみ会」職員劇「ぐりとぐら」

【わくわくタイム】

スタジオ「はぐ」フォトイベント

日時 12月5日(木)午前の部:10:00~

場所 はぐひろば室 共催:府中市広報課

【はぐっとセミナー】

日時 12月9日(月)15:00~

場所 「はぐ」ひろば室

内容 食育講座

テーマ「Xmasやお正月などの乳児向けの行事食」「食育相談(個別)」など

講師 東保育所 栄養士

【出張子育てひろば】

日時 12月10日(火)10:00~

場所 押立文化センター 1階 遊戯室

内容 ブックトイ理学療法士さんによる

ハイハイや歩行を促す講座

※個別相談もできます。

対象 ハイハイや歩行が完成していない

乳児と保護者

講師 ブックトイ 小泉さん

『はぐ』子育て講座

『お店屋さんごっこ』

11月の子育て講座は「お店屋さんごっこ」を行います。お店屋さんごっこは、品物のやり取りをする中で、コミュニケーション力や社会性を学ぶことができます。親子で買い物バック作りも行います。遊びにきてください。

日時 11月28日(木)29日(金)

午前の部 10:00~ 午後の部 14:00~

場所 「はぐ」ひろば室

内容 お店屋さんごっこ、工作「買い物バック作り」ほか

※LINE で予約受付中。

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4

連絡先042-362-5200

開設時間:月~金(土日祝日を除く)

午前9時30分~午後4時

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

★「はぐ」はゆっくりと親子で利用できる子育てひろばです。ぜひ、ご利用ください。

にこにこコラム『忙しい? でも子どもと向き合いたい』

「共働きで毎日保育園に通わせているから、触れ合う時間が少なくなってしまっていて、これでいいのかな?」と久しぶりに「はぐ」に遊びに来てくれたママから相談がありました。

働くママは子どもと触れ合う時間がどうしても育休のときよりも減ってしまいます。でも、子どもとの絆は時間の長さよりも「濃さ」が大切だと思うのです。

一日中、子どもとべったり一緒に空間にいても、親がスマホばかり見ていたり、子どもにテレビを見せただけだったりしたら、絆は深まりません。

例えば、一日10分、何も考えずに子どもと本気で遊ぶのはどうでしょう? この10分はスマホもいじらず、仕事家事も考えず、ただ子どもと遊ぶのです。楽しい会話や絵本を読んであげても良いでしょう。楽しいことを子どもと共有するだけ。

赤ちゃんでも目と目を合わせて話しかけてあげてください。この濃厚な10分で、子どもの素朴な可愛さや面白さに気づくこともあります。子どもも「忙しい中、ママが遊んでくれた。」と感じます。でもね、どうしても疲れているときは、触れ合う時間が持てないことがあって良いと思います。そんな時は言葉で「今日は遊べないけど、明日は〇〇して遊ぼうね。」と伝えましょう。気分がのらない時は、頑張りすぎないで、子どもと早く就寝するのも良いと思います。一番大切なのは、ママも子どもも笑顔でいることです。

10分遊びはほんの一例ですが、お風呂の中で会話をしたり、寝る前にお子さんを膝の上に載せて大好きな絵本を読んであげたり、少ない時間だからこそ、時間を上手に使って、楽しんで子育てをしてください。応援しています。