

# 子育てひろば しらうめっこ

No.5

羽村しらうめ保育園の子育て広場『しらうめっこ』  
 地域の子育てひろばとして、子育て相談・園庭開放・給食体験などを行っています。  
 秋になり、過ごしやすい気温になってきましたね。  
 体をたくさん動かして、外遊びを楽しみましょう。



## 10月予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 子育て相談 園庭開放	8	9	10	11	12	13
14 スポーツの日	15 子育て相談 園庭開放	16	17 リズム遊び 給食体験	18	19	20
21 子育て相談 園庭開放	22	23	24	25	26	27
28 子育て相談 園庭開放	29	30	31			

社会福祉法人たつの子の会  
 羽村しらうめ保育園

F205-0014

羽村市 羽東 1-29-16

TEL / 042-555-1019



### \*子育てひろば\*

開催日/毎週月曜日 9:30~11:00

(祝日の場合は翌日になります)

#### ○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！手形・足形をとることも  
 出来ます。保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

#### ○園庭開放

親子で一緒に砂や水、泥んこを楽しみましょう。

対象:0歳~就学前のお子さんとその保護者、  
 出産予定の方

持ち物:着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水

※汚れてもよい服装でお越しください。

### \*リズム遊び・泥んこ遊び 給食体験\*

~保育園で一緒に遊びませんか?~

日時:令和6年10月17日(木) 9:45~11:30

対象:就学前のお子さんとその保護者

内容:栄養士と一緒に離乳食を作りましょう!

離乳食ってどうやって進めたらいいの?

大きさや硬さはどれくらいがいいの?などなど

様々な疑問を保育園の栄養士と一緒に

話しましょう。

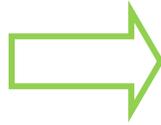
※事前に予約が必要です。保育園までご連絡ください。

※給食費として、1食300円いただきます。

## 保育園の離乳食レシピ

やわらかく煮た野菜から離乳食を作しましょう♪

- ① 人参、玉ねぎ、大根、キャベツなどの野菜を大きのまま圧力鍋で柔らかく煮ます。
- ② 柔らかくなった野菜を使って、初期食は裏ごし・つぶし、中期食は1cm×1cm程度の薄切りや、つまみやすいサイコロ状や乱切り、後期食は自分で握って食べやすい太めの棒状にしたりと、食べやすい様々な形態と大きさに変えます。



☆野菜を煮る事で美味しい野菜の出汁が良く出たスープも出来上がります！

スープとやわらかくなった野菜を使って、大人用にはお味噌汁やカレー、ポトフに！

離乳食講座では、実際に作った保育園の離乳食を食べたり、レシピを紹介したりしています。

※10月17日(木)

9:45~11:30頃

一緒に離乳食を作しましょう！



美味しい野菜スープが  
出来上がります！



卵はいつからあげていいの…？

どのくらいの量を食べていいの…？

次のステップにはどのくらいで進めばいいの…？

楽できるワザないかな…

などなど離乳食を進めるには疑問がたくさん！

忙しいお母さん、お父さんの悩みを栄養士が質問に答えたり

みんなで話せる場を作っています。

ぜひ遊びに来てください。

