



すくすくだより

3月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	土			
2	日			
3	月			ひなまつり
4	火			
5	水			
6	木	●		
7	金		●	
8	土			
9	日			
10	月		●	
11	火			
12	水			
13	木			
14	金			
15	土			
16	日			
17	月			
18	火			
19	水	●	●	
20	木			春分の日
21	金	●		
22	土			
23	日			
24	月	●		
25	火		●	ふれあい遊び・新聞遊び
26	水	●		
27	木	●		
28	金	●		
29	土			
30	日			
31	月			

ひなまつり

ひなまつりのパネルシアターを見たり、ひな人形と写真を撮りましょう！

時間:10:00~11:00頃

対象:保育園・幼稚園・こども園に通っていない
お子様

参加費:なし

定員:10組

予約:随時受付



ふれあい遊び・新聞遊び

ピアノの音に合わせて手遊びや体を動かしたり、新聞紙をちぎったりして遊びましょう！

時間:10:30~11:00

対象:保育園・幼稚園・こども園に通っていない
お子様

参加費:なし

定員:10名



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:利用希望日の3日前まで

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させていただき、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。たくさんのご登録お待ちしております！

お問い合わせ

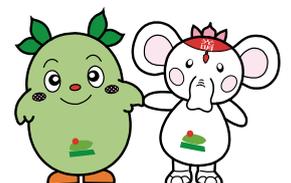
光明第八こども園

住所:八王子市上柚木3-13-2

TEL:042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・中





子育て情報



好き嫌いをなくすために

～好き嫌いとはなぜ起こる？～

乳児：味覚の発達や経験不足
(苦みや酸味は本能的に避ける傾向にある。)

食材の硬さや大きさが発達に合っていない

幼児：奥歯が生えそろっていないため咀嚼がうまくできない
食の経験不足による食わず嫌い
食事に対して、嫌な経験が記憶に残っている

～楽しい雰囲気食べよう～

★家庭で食卓を囲む。

★盛り付けを変えてみる。
バイキング方式にする
お弁当にする。



～お腹を空かせよう～

★生活リズムを整え、食事時間を決める。

★たくさん体を動かす。

★おやつとの時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする。



～味付けや調理法を工夫しよう～

野菜は肉と魚と一緒に加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど食べやすくなります。また、味付けも大切な要素です。カレー粉やマヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうまみを利用することでおいしくなり、食が進みます。



調理法 参考例

☆レタス→加熱してスープやチャーハンに入れる

☆ほうれん草→バターソテーやごま和えなど調味料を加える

☆ブロッコリーやひき肉→シチューなどトロみのあるものに入れる

☆さつまいもや食パン→スープにやフレンチトーストのようにしっとりさせる。

☆こんにゃくやキノコ→小さく切って弾力を抑える



LINEVOOMIに 登録してみよう!!

☆園の情報や活動をHP、LINEVOOMI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!