

**新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります  
事前に電話にてご予約をお願いいたします (前日〆切)**

日時	内容	場所	
5/9 (月)	アスレチック遊び①	ホール	元気キッズ集まれ～♪大好きなアスレチックで身体を動かそう👉
5/11 (水)	シャボン玉で遊ぼう ※雨天時…室内遊び	園庭	広い園庭でシャボン玉を飛ばして遊ぼう！大きなシャボン玉はできるかな？
5/12 (木)	製作①	ホール	野菜スタンプやシール貼りをして製作を楽しみましょう👉
5/14 (土) 13:30～14:30	園庭開放 ※雨天中止	園庭	青空の元、自然の中で思いっきり遊ぼう😊
5/16 (月)	赤ちゃんの日 「ドレナージュ&育児相談」	ホール	マッサージで親子のスキンシップを楽しみましょう。母の日をイメージしたバブーアートや手形を取ろうのコーナーもありますよ👉
5/18 (水)	アスレチック遊び②	ホール	大好きなアスレチックでのびのび遊ぼう！
5/19 (木)	運動遊び	ホール	平均台や山登りなど、サーキットを楽しもう
5/21 (土) 13:30～14:30	園庭開放 ※雨天中止	園庭	晴れた日は外遊びを楽しみましょう🎵
5/26 (木)	お誕生日会&育児相談	ホール	お誕生日の子もそうでない子も、みんな集まって会を楽しみましょう👉
5/27 (金)	大きくなったかな (身長体重計測)	ホール	大きくなったかな？計測のあとはゆっくり遊びましょう。フォトコーナーもあります📷
5/30 (月)	絵本の世界	ホール	お気に入りの絵本は見つかるかな？Bigbookの読み聞かせも行います📖

- 時間 10:00～10:30 来園の際には検温をお願いいたします。
- 対象者 0歳児～就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。
- 水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合がございます。

0・1・2

歳

## どう対応するの？食の4大悩み

★**偏食**（「嫌いだから食べない」ではなく、好きな物だけを食いたい時期）

調理方法を工夫しながら、食べなくても子どもの目に触れるよう、食卓に出し続けることが大切

★**小食**（生活習慣を見直し、しっかり空腹になっているか確認を）

もともと小食の子もいますが、食事以外の時間に甘い飲み物やお菓子を摂りすぎたり、活動量が少なかったりするためにお腹が空いていないこともあります。また、生活リズムが崩れることによってお腹の空く時間とあっていないことも考えられるので、生活を見直してみることもポイントです。

★**あそび食べ**（0～2歳児にはまだ、食事とあそびの区別がありません）★**食べ過ぎ**（たくさん食べていても、成長曲線の標準内なら心配なし）

注意が必要なのは、通常の食事の量より、糖分の多いジュースやお菓子の摂りすぎです。野菜ジュースや乳製品の与えすぎも、カロリーオーバーになるので気をつけましょう。

園のおすすめメニューを紹介します♪

## ●キャベツリシューマイ●



## ★材料★

春キャベツ	15g
蒸す時に使うキャベツ	1枚
豚ミンチ	40g
玉ねぎ	10g
醤油	少量
だし汁	10g
片栗粉	少量

## ★作り方★

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② キャベツを5mm角に切り、茹でて水分を切る
- ③ 豚ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし汁・片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜて食べやすい大きさに丸める
- ④ ③にキャベツをまぶす
- ⑤ フライパンに1cmくらい水を入れてキャベツをひき、④をのせて蓋をして10分から12分蒸して完成！

## ★作り方★

- ① じゃがいもをゆでてつぶす
- ② しらす干しは塩分が強いようなら一度茹でる
- ③ ①②と青のりを混ぜて成型する
- ④ 油を少量ひいて焼く
- ⑤ ほとんど火が入っているので、焼き目がついたら完成！



## ●じゃがいものおやき●

## ★材料★

じゃがいも	50g
しらす干し	3g
青のり	少量
油	少量