



常磐会学園 こどもセンターだより



第10号 発行 2016年8月1日

住所：大阪市平野区流町 2-2-24

TEL：06-6790-3830

FAX：06-6790-3831

<http://www.tokiwakai-kodomocenter.jp/>

～お盆休み期間の休館日のお知らせ～

8/11	12	13	14	15	16
木	金	土	日	月	火
休館	休館	休館	休館	休館	休館

※8/17(水)より通常通り開館します。

※今年度より偶数月の第4火曜日は、館内清掃及びメンテナンスのため、休館となっております。
但し、8/23(火)は開館します。

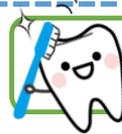
講座のご案内

・各講座の詳細につきましては、こどもセンターまでお問合せ下さい。

世界のおもちゃで遊ぼう！

世界の色々なおもちゃの紹介や、年齢に応じたおもちゃの与え方などをお話ししながら、おもちゃで遊びます！

日時：8/5(金) 10時30分～
場所：こどもセンター プレイルーム
講師：キッズいわき ぱふ 津田氏
定員：30組
参加費：無料
持物：無
申込：直接センターへ、または電話で受付します。



「歯」のおはなし

子どもが大きくなるにつれ、気になる「歯」のお話。歯科衛生士さんに色々教えてもらいましょう。

日時：8/18(木) 10時30分～
場所：こどもセンター プレイルーム
講師：歯科衛生士
定員：無
参加費：無料
申込：当日直接お越しください。



〈身体測定〉大きくなったかな 8/17(水)～8/20(土)

平野区絵本の会「読み聞かせ」8/18(木) 11:40～12:00



夏の健康



8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ・冷たいものは控えめにしましょう。
- ・水分補給にはお茶や白湯を飲みましょう
(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。
- ・戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- ・戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- ・汗をかいたらふきとり、できれば着替えましょう。
- ・毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。



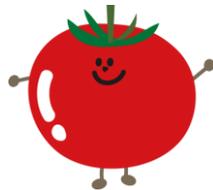
7月の食育講座の様子

7月22日(金)、平野区食生活改善推進員協議会の皆様を講師に迎え、今年度2回目の食育講座「おやこ料理」を行いました。今回は手軽に作れて食べやすいバターロールサンドです。みんな上手にツナやコーンを混ぜ合わせて、たっぷり野菜をはさんだロールサンドができました。家では食が細いお子さまも、みんなと一緒に食べるとたくさん食べてくれました。こどもセンターでは、離乳食や朝食、簡単おやつなどのレシピもご用意しています。ぜひ参考にしてくださいね。好評の「おやこ料理」、次回は9月を予定しています。皆さまのご参加をお待ちしております。

・バターロールサンド(4人分) ~作り方~

ロールパン	8個 (240g)
ツナ缶	100g
ホールコーン (缶詰)	50g
レタス	40g
トマト	60g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少量
バター	15g

- ① ツナ、ホールコーンは水気を切る。レタスはロールパンにはさみやすい大きさにちぎる。トマトは薄い半月切りにする。
- ② ツナ、ホールコーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ロールパンに切り込みを入れてバターを塗る。
- ④ ③にレタス、トマト、②をはさむ。



・ユールスローサラダ(4人分) ~作り方~

キャベツ	大葉2枚
きゅうり	小 $\frac{1}{2}$ 本
塩	小さじ $\frac{1}{5}$
スイートコーン (缶)	40g
マヨネーズ	大さじ $1\frac{1}{3}$
ゆで卵	1個

- ① キャベツは千切り、きゅうりはいちょう切りにする。
- ② ①に塩をふってしばらくおき、水気が出てきたら絞り、スイートコーンとマヨネーズ、ゆで卵のみじん切りを加えて混ぜ合わせる。



~常磐会学園こどもセンターの利用案内~

- ・ご利用にあたっては、利用登録(無料)が必要です。
 - ・プレイルーム：手づくりのおもちゃや絵本がたくさんあります。
 - ・戸外遊び(幼稚園園庭)：開館日の10時~14時(水曜日は10時~13時)までです。
 - ・ランチルーム：お弁当持参の方はおおむね12時からご利用いただけます。
 - ・休館日は、日曜日・月曜日・祝日です。
 - ・開館時間は、10時~16時です。
- 尚、今年度より偶数月の第4火曜日は、館内清掃及びメンテナンスのため、休館とさせていただきます。

※8月23日(火)は開館します。