

2024年 10月

日	月	火	水	木	金	土
児		1 手遊び	2 おもちゃ病院 10:00~13:00 受付は正午まで 1件100円	3 おはなし会	4	5 清掃の日 11:00からの 開場になります。
童	7 誕生日会 会食&相談会	8 思春期相談	9	10	11	12 おとうさん いっしょ
館	14 祝日	15	16 離乳食講座	17	18 子育て相談	19
お	21 りさいくる	22	23	24	25	26
休	28 リズム遊び	29	30	31 休館日 (館内整理日)		

おたのしみタイム 午前11時~11時20分

- 1日(火) 手遊び 協力: チームあいあい
- 3日(木) おはなし会 協力: くりの実文庫
- 7日(月) 10月の誕生日会

誕生月のお子さんは写真を撮りますので、  
早めにきて下さいね!

\*誕生日会のあとは会食及び幼児食に関する相談会

「かぼちゃスープ」

講師の手作りです。

材料や作り方は裏面に♪

募集: 12組(当日先着順)

時間: 午前11時30分頃から正午まで

参加費: 70円

講師: 雀部かおりさん(元保育園栄養士)

★ 離乳食講座

- 16日(水) 午前10時~正午  
「地場野菜のけんちん汁」からの取り分け  
募集: 10組(離乳食初期から完了期)  
材料費: 100円  
保育: あり  
講師: 雀部かおりさん(元保育園栄養士)



りさいくる

親子で  
きてね

- 21日(月) 午前10時30分~正午  
乳幼児に関する不用品のりさいくる  
\*持ち込み受付期間: 10月12日(土)~19日(土)  
当日持ち込みは受け付けません。  
\*1階遊戯室で実施

おとうさんもいっしょ



- 12日(土) 午前10時30分~11時30分  
おとうさんも一緒に楽しめるイベントです。  
お母さんだけの参加も大歓迎です!

★ ←このマークがついている行事は  
申込みが必要です。

申込み: 9月20日(金)~28日(土)  
(電話可・ホームページ可・多数抽選)  
発表: 10月2日(水) 午前10時

★ リズム遊び

- 28日(月) 午前10時30分~正午  
とことこクラス 午前10時30分~(40分程度)  
よちよちクラス 午前11時15分~(30分程度)  
募集: 各回12組  
講師: 若尾裕子さん(リトミック講師)

ぱおぱお開場時間 月~土 午前9時30分~午後4時

★授乳の際は、ひろば内の授乳スペースをご利用ください。 ★第1土曜日は清掃の日 午前11時からの開場です。

★10月の休館日 毎週日曜日 14日(月・祝日) 31日(木・館内整理日)

2024年

10月

専門相談



8日(火) 思春期相談 午前10時～午後1時 臨床心理士



18日(金) 子育て相談 午前10時～午後1時 臨床心理士

※事前予約、電話可

◎児童館行事については、日程や内容の一部変更または中止となる場合がございます。最新情報については、市のホームページを更新していきますので、ご確認ください。

◎体調がすぐれない場合、または通われている保育園・幼稚園が学級閉鎖等で登園できない場合(兄弟は除く)は来館を控えていただくようお願いいたします。

会食メニュー 『かぼちゃスープ』

材料 (幼児6人分 もしくは 大人4人分)

- かぼちゃ・・・300g<sup>㍗</sup>
- 玉ねぎ・・・100g<sup>㍗</sup> (1/2個)
- 食パン(8枚切り)・・・1枚
- サラダ油・・・少々
- 水・・・2カップ
- 豆乳・・・1カップ
- 固形スープの素・・・1個
- 塩・・・少々

作り方

(下ごしらえ)

かぼちゃは種を取り、4cm幅に切って皮をむき薄く切る。玉ねぎは薄切りにする。



- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとかぼちゃを加え、色づかないように2～3分炒める。
- ①に水と固形スープの素を加え、柔らかくなるまで弱火で20分煮る。
- ③あら熱を取ってからミキサーにかけて鍋に戻し、豆乳を加えて熱し、塩で調味する。
- ④食パンを星型に抜き、オーブントースターで焼いてスープに添える。

☆子育てひろば「ぱおぱお」では食育の一環として、季節感のある会食のメニューを提供しています。

10月はハロウィン。

親子で一緒に楽しめるかぼちゃスープはいかがでしょう？今回は型で抜いたパンを浮かせてみました。かわいらしい演出です。豆乳のかわりに牛乳を使ってもよいでしょう。かぼちゃは緑黄色野菜の中でもトップクラスの栄養価です。使い切れないときは軽くゆでて、つぶして冷凍しておきます。サラダやコロッケなど手軽にかぼちゃ料理が作れますね。



メニュー監修 雀部かおりさん(元保育園栄養士)

このたよりは東児童館のホームページでご覧になれます



東児童館のホームページ



小金井市のホームページ