PAOPAO TAYORI

2017年 10月

子育てひろば ぱおぱお

小金井市 東児童館
小金井市東町4-25-7
Tel 042(383)1177

日	月	火	水	木	金	土
1	2 誕生日会	3	4 10:00~13:00 おもちゃ病院 1件100円	5 おはなし会	6	7 午前中は清掃の為午後1時から
8	9 祝日	10	11	12	13	14 おとうさんもいっしょ
15	16 工作 出張ひろば	17 手遊び 思春期相談	18 名札講習会	19	20	21
22	23 リズム遊び 子育相談	24	25	26 りさいくる	27	28
29	30	31 休館日 (館内整理日)				

てとてとタイム

午前11時~11時20分

- 2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！
  ＊誕生日会の後は
  会食及び幼児食に関する相談会 ~正午
  「かぼちゃスープ」 参加費：70円
  持ち物：幼児用スプーン
  講師：雀部かおりさん
- 5日（木）おはなし会 協力：くりの実文庫
  よみきかせ、手あそびなど
- 16日（月） 工作 協力：レインボー
- 16日（月） 出張ひろば 栗山公園（砂場付近）
  午前11時~正午 ＊雨天中止
  簡単な工作や紙芝居で遊びましょう
- 17日（火）手遊び 協力：チームあいあい

おとうさんもいっしょ

おかあさんもね

- 14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。お母さんだけでの参加も大歓迎です！

名札講習会

- 18日（水）午前10時~正午 10組
  ひろばで使う名札を手作りしましょう。
  ＊材料費 180円
  ＊保育あり
  ＊申込み 9月20日~29日（電話可・多数抽選）
  ＊発表 10月3日 午前10時~ ひろばにて

リズム遊び

- 23日（月）当日受付 各クラス15組
  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）
  ＊お子さんの発達にあわせてご参加ください。
  講師：若尾裕子さん

ぱおぱおりさいくる

- 26日（木）午前10時30分~正午
  子育てに関する不用品の交換会です、当日お持ちください。
  ＊残ってしまった物はお持ち帰りいただくこともあります。

★ 第一土曜日は館内清掃のため午後1時からの開場になります

ぱおぱお開場時間 月~土 午前10時~午後4時

2017年
10月

専門相談

17日(火) 思春期相談　午前10時～午後1時　臨床心理士

23日(月) 子育て相談　午前10時～午後1時　臨床心理士

お子さんの成長で気がかりな事、ご自身のもやもや等、何でもご相談ください。

※事前予約、電話可

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・・・300ｸﾞﾗﾑ
玉ねぎ・・・・100ｸﾞﾗﾑ（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

☆子育てひろば「ぱおばお」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。

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。



①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。
②①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。

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？
今回は星型の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。

ひとこと
メモ



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HPで
ご覧になれます。

ホームページにとべます