



常磐会学園 こどもセンターだより



第14号 発行 2016年12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/>

講座のご案内

講座の詳細はこどもセンターまでお問合せ下さい。

クリスマス飾りを作ろう！

もうすぐクリスマス！
可愛い飾りを作って、
楽しいクリスマスをお過ごし。
小さいお子さまはプレイルーム
で遊ぼうね！



日時：12/8（木）

10時～11時の間で随時

場所：こどもセンター ランチルーム

定員：20組（先着順）

参加費：無料

持ち物：無

申込：11/24（木）～

センター受付へ、またはお電話でも受付します。



冬における健康の話

冬にかかりやすい病気や対策、
寒い時期の過ごし方などを保健師さんが
お話しします。

健康相談・発達相談もできますよ。

お気軽にお越しください。



日時：12/13（火）

10時30分～11時30分

場所：こどもセンター プレイルーム

講師：平野区保健福祉課 保健師

参加費：無料

持ち物：無

申込：不要ですので、当日直接お越し下さい。

お楽しみ会

おはなし「あっぴっぴ」さんの
お楽しみ会です。
絵本の読み聞かせや
パネルシアターなどの
楽しい遊びがいっぱい！



日時：12/21（水）

11時15分～12時

場所：こどもセンター プレイルーム

参加費：無料

持ち物：無

申込：不要ですので、当日直接お越し下さい。

〈身体測定〉大きくなったかな
12/13（火）～12/17（土）
毎月身長と体重を測って、
お子さまの成長の記録を残しましょう！



～年末年始休館日のお知らせ～

・年末年始の休館日は

12月28日(水)～1月9日(月)です。

1月10日（火）より通常通り開館します。
来年もたくさんのお友達に会えるのを
楽しみにしています。



～11月の食育講座の様子～

11月18日(金)に食育講座「おやこ料理」を開催し、10組の親子にご参加いただきました。みんなでわいわい賑やかな講座となりました。今回のメニューはヘルシーふわふわお好み焼きとかぼちゃスープ。お豆腐入りのお好み焼きはふわふわで、ソース無しでもおいしいと好評でした。こどもたちはキャベツをちぎったり、お好み焼きの生地を混ぜたりとお手伝いをしてくれました。2歳になったお子さまと一緒に調理ができます。次回は1月20日(金)に開催しますので、ぜひご参加ください。



ふわふわお好み焼き (10cm ぐらい 16~20 枚)

- ・小麦粉 (お好み焼き粉でもOK) 160g
- ・卵 2個
- ・豆腐 100g
- ・出し汁 80cc
- ・にんじん 100g
- ・キャベツ 120g
- ・鶏肉 100g
- ・塩 少々



押さえつけずに、
ふわふわに仕上げてくださいね！

- ① 鶏肉は 100cc の水で茹で冷やしておく。出し汁は生地に使う。
- ② 生地は A を溶き、10 分ぐらいねかせる。
- ③ にんじんはみじん切り、キャベツは粗みじん切りにして塩を少々ふっておく。
- ④ 鶏肉を薄く小さく切る。
- ⑤ ②に③・④を混ぜる。
- ⑥ フライパンにクッキングシートをのせ、⑤の生地を弱火～中火で焼き、ふちがカリッとしたら裏返し、蒸し焼きにする。



睡眠は十分とっていますか？

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？

十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。

骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。

寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。

また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。



～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。

