

# Café Shindachi



信達こども園では、毎月第1火曜日にCafé ShindachiをOPENしています。

- OPEN 10:00 CLOSE 11:30
- ご予約優先 先着3組(コロナの感染拡大防止の為、定員を減らしています)

※緊急事態宣言が出ると定員数が減る可能性があります。  
※満員の時は次回のご予約を優先的におとり頂けます。  
また園庭開放も同時に行っていますので、  
広い園庭で沢山遊んで帰ってくださいね!!



## ...その他...

- 【開園時間】月曜日～金曜日(10:00～15:00)
- 【電話予約】月曜日～金曜日(10:00～15:00)
- 【来園予約】月曜日～金曜日(10:00～15:00)

※就学前の子育てについて、健康、食事、遊び等、子育ての悩み・相談等承ります。  
【その他】  
サークルさんにスペースを貸し出しております。  
☆木曜日10:00～11:00  
毎月第1火曜日14:30～信達こども園へ電話にて申し込んで下さい。

## ひまわりランド(園庭開放)

【日時】毎月第1火曜日時間10:00～11:30  
【対象】0歳児～就学前の子どもと保護者  
親子での楽しい時間を信達こども園で過ごしてみませんか?予約の必要はありません。子ども園の園庭に気軽に遊びに来て下さい!

## 泉南市健診日

- \*1歳6ヶ月健診・10月26日(R3.2月生)
- \*2歳6ヶ月健診・10月27日(R2.3月生)
- \*3歳6ヶ月健診・10月12日(H31.3月生)

# 心理テストの結果

きこは、実りを象徴する食材。友人がくれたきこで作りたい料理から、「金運を運んでくれるラッキーパーソン」です。

- (1) 炊き込みごはん  
「炊き込みごはん」を選んだ人は、おっとりしているタイプ。とはいえ、のんびり屋に見られるけれど、お金に関しては意外にシビアなところもありそう。金運を運んでくれるのは、情報通の友人。SNSやインスタへの書き込みにも重要なメッセージが。旬の秋刀魚を食べると、さらに嬉しい出会いや引き寄せがあるかも。
- (2) ソテー  
サッと炒めるだけで手軽に作れる「ソテー」を選んだあなたは、面倒なことが苦手なおおさっぱな性格。家計もどんびり勘定で、毎月ピンチなんて人も多いかもしれません。金運を運ぶ福の神は、シビアな意見も言ってくれるお金のプロや専門家。やりくりの勉強は、ぶどうのスイーツを食べながらがはかどりそう。
- (3) スープ  
この答えを選んだ人のモットーは、シンプル・イズ・ベスト。余計なものは持たない主義のため、部屋や家もスッキリしていそう。大金がなくても幸せを感じられるあなたのラッキーパーソンは、夢を持った人。彼女や彼らの応援することであなたの金運にも好影響が。安くておいしい秋なす料理も良縁の呼び水。
- (4) 天ぷら  
「天ぷら」を選んだ人は、日頃は財布の紐は固くても、いざというときはドカンと使える勇気と思いきりのよさの持ち主。ラッキーを呼ぶのは、冷静なタイプ。勢いで突っ走りやすいあなたに、いい意味でストップをかけてくれる人です。身がピンクの鮭は対人運アップの食材。福の神との仲も良好に保ってくれるはず。



# Information magazine

# SUNFLOWER LIFE

信達こども園から地域の皆様に  
お届けする情報誌!!2022.10.1～Vo.147

編集発行：信達こども園 事務局 〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野 425-1

# 親子で遊びに来ませんか?

プチひまわりのご案内  
★地域子育て支援センター★

園庭・遊び場を開放!  
※日時は園にお問い合わせください。

体操遊びや、リトミックなど...

育児相談  
育児講座  
人と生きていくうえで基本となることを日々伝えていき、子どもたちがさまざまな経験を通して、健やかに良識ある人間に育てることが目標です。

Cafe  
園でこども達が食べているおやつをぜひ、食べてみてね。

## 信達こども園からのお知らせ

### 2022年度 後期

## ひまわりキッズ幼児教室 後期が始まります!



- 【日時】2023年1月16日(月)～3月6日(月)まで  
毎週月曜日AM10時00分～11時30分頃まで
  - 【場所】信達こども園
  - 【対象】泉南市にお住いの1歳8か月～修学前のお子様と保護者の方(幼稚園や保育園に通われていないお子様)
  - 【内容】英語遊び・体操遊び・親子での制作遊び等全8回
  - 【定員】12組
  - 【持ち物】手拭きタオル・着替え・水筒・オムツ(必要であれば)
  - 【予約方法】11月21日(月)PM2:30～受付開始!!  
(12月20日(火)PM2:30まで)  
お電話にて受付となります。(直接も可)
- ※申し込み人数多数の場合は抽選となります。

### 【ひまわりキッズ幼児教室はコロナ対策を行っています】

- ※検温手指消毒、マスクの着用をお願いします。
- ※なるべく三密を避けるため、定員人数を減らし、間隔をあけて行います。
- ※換気をし、空気の入れ替えを行います。
- ※体調が悪い、熱がある、喉が痛い等の症状がある場合などはご連絡の上ご欠席下さい。



Keiyu  
社会福祉法人 恵由福祉会  
幼保連携型認定こども園  
信達こども園

- 徒歩  
●JR 阪和線「和泉砂川」より徒歩約5分  
南海「樽井」よりバス「和泉砂川駅前」下車約5分 南海「樽井」より約10分
  - 車で  
●阪和線自動車道泉南IC下車約5分
- 社会福祉法人 恵由福祉会 幼保連携型認定こども園 信達こども園  
〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野 425-1 TEL: 072-483-4642 FAX: 072-483-4770  
URL: <http://www.shindachi.com/>



秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。秋といえば食欲の秋！！  
 秋は旬の果物や野菜がたくさんありますよね。関西には果物狩りや野菜の収穫体験ができる場所がたくさんあります。自分で収穫した果物をそのまま食べることはもちろん、収穫した果物を絞って生絞りジュースを飲むことができたり、野菜の収穫では、収穫した野菜でピザづくりをしたり、BBQを楽しむことができるところもあるみたいですよ(^)/秋のお出掛けの参考にしてみてくださいね☆



## Café Shindachi に遊びに来ませんか？

場所：信達こども園  
 日時：11月1日(火)  
 12月6日(火)  
 (毎月第一火曜日を予定しています)  
 時間：10:00~11:30  
 定員：3組限定  
 (コロナの状況によって人数に変化もあります)  
 TEL：072-483-4642  
 ※担当者(黒川・辛坊)  
 住所：泉南市信達牧野425-1

☆美味しい手作りおやつをご用意しています☆

栄養士の食育プチ講座も開催中ですので、離乳食などの育児でお困りのお母さまも是非ご利用下さい。また、同じ育児にお悩みのお母さま同士の情報交換の場所としてもご利用して頂いています。ゆったりとした時を過ごしてみませんか？お待ちしております。



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止とさせて頂く場合がありますのでご了承ください。

## さつまいもの豆知識

～美味しいさつまいもの見分け方～

- ①レモンのような紡錘形をしているもの  
さつまいもによってはスジが多いものがありますが、できれば避けたいですね。これについては、丸みのある紡錘形のものにはスジが少ないとされています。
- ②凹凸が少ないもの  
いもによってはくぼみが深く、ひげ根が多く出ている物もあります。このようにくぼみが深いと筋が多いことがあるそうです。
- ③皮の色が濃くつやがあるもの  
濃い色のさつまいもはしっかり育った証拠ということで、美味しいさつまいもの条件の一つです。
- ④端の切り口に蜜がついているもの  
切り口に黒い跡や塊がついていたら、それは流れ出した蜜が乾いたものです。糖度が高いことが分かります。

## 心理テスト

友人から秋の味覚・きのこをたくさんもらいました。まず何を作る？

- (1) 炊き込みご飯
- (2) ソテー
- (3) スープ
- (4) 天ぷら

## おすすめ手遊び 大きな栗の木の下で

あおきなくりの 木の したで



①両手を左右から頭の上にあげる ③両手を肩にあてる ④両手を体のわきにおろす。

あなたと わたし なかよく あそびましょう



⑤右手人差し指で相手を指さす ⑥右手人差し指で自分を指さす ⑦お手を左肩に、その上から左手を右肩にあてる ⑧体を左右に揺らす

あおきなくりの 木の したで



⑨両手を左右から頭の上にあげる ⑩両手を頭にあてる ⑪両手を肩にあてる ⑫両手を体のわきにおろす。

## サクサクッ！！ 「かぼちゃのクッキー」

～材料～

- ・かぼちゃ (皮を取った状態で) 60g
- ・無塩バター (無塩マーガリン) 60g
- ・砂糖 60g
- ・薄力粉 120g
- ・片栗粉又はコーンスターチ 20g



～作り方～

- ①バターを1cm角に細かく切る。
- ②かぼちゃをレンジで加熱し、皮を取る。
- ③かぼちゃが熱いうちに、フードプロセッサーにかける。
- ④③にバター・砂糖・薄力粉・片栗粉を順に入れ、その都度フードプロセッサーをまわす。
- ⑤ラップに包んで冷蔵庫で1時間以上寝かせる。※やわらかい生地なので、よく寝かせる扱いやすいです(3時間～半日位)
- ⑥打ち粉(分量外)の薄力粉を敷き、生地を5～7ミリくらいの厚さにのばす。
- ⑦型ぬきして、170度に予熱したオーブンで18～20分くらい焼いて完成♪

## 子育て豆知識

私には丁度1歳になる娘がいます。実は、子育てについて相談したいことがあり…。子どもが生まれてから、妻はマタニティブルーになり、落ち込むことが多かったのです。私も献身的に支えようと頑張りましたが…。情けないことに仕事との両立などに不安を感じ、子育てに向き合えば向き合うほど、しんどさ

それは大変でしたね。でも情けないと思わないでください。産後のうつ状態は男女ともにどんな方でも陥りやすい症状なのです。女性が出産を機に精神的に落ち込むことをマタニティブルーというのに対し、男性の場合はパタニティブルーといえます。男性も妻の出産を機に、これからの子育てや将来のお金のこと、仕事との両立など、様々なことが不安になり気持ちが落ち込み、父親になることの責任感に押しつぶされ感になることも多いのです。子育ての不安でパタニティブルーになってしまうお父さんは、それが子育てに向き合おうと向き合っている証拠なのです。

パタニティブルーですか？初めて聞きました。そんな症状があるのですか。どうすれば前向きに育児に参加できるのですか？

そうですね。男性はもともと家事や育児に慣れておらず、はっきり言われないとわからないことも多いです。特に産後はお父さん自身の気持ちにも余裕がないので、男女関係なくサポートしてほしいことは言葉に出して伝えて聞きましょう。また自分が不安に思っていることなど夫婦間で話し合うことも大切です。妊娠や出産を機にふさぎ込みやすくなるのは男性も女性も同じです。そこを理解し、お互いを支え合う意識を持つことが大切です。また夫婦だけで抱え込まず専門家によるカウンセリングも

なるほど。女性だけではなくたんですね。少し安心しました。一度妻と話し合ってみたく思います。ありがとうございました。

## ほけんだより

10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明るを感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもにとって視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんな時は心配です

- ・目を細めて見ている
- ・片目で見える
- ・まぶしがる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている
- ・顔を傾けてみる

クループ症候群

クループ症候群は、いわゆるのどのかぜ。冬に多い子どもの病気で、かぜの症状に似ていますが、ひどくなるとのが腫れて呼吸困難を起こすことも。「ただのかぜかな」と思っても早めに病院で診てもらって下さい。

症状

- ・のどの痛み
- ・ケンケンという甲高く犬が吠えるようなせき
- ・声のかすれ
- ・息を吸うとヒューヒューという音がする。

早めに受診し、かぜと同じケアを。せき対策には部屋の湿度を保ち、水分をこまめに十分にとること。



## おすすめ絵本



0.1歳



作:中川ひろたか  
 絵:村上康成  
 出版社:童心社

・おいもは土の中で暮らしています。こはんも食べるし歯も磨きます。人間のように土の中で暮らしている、おいもたち。おやおや、何やらみんなでトレーニングをして体を鍛えているようです。何のためか？それは、いもほりにきた子どもたちと、ある勝負をするため！おいもたちの意外な日常の光景と、来た日のために真面目に準備する姿がおかしいやう可愛いやら。さてさて、どんな勝負なのか、そして気になる勝負は？絵本を読んでのお楽しみですよ！

2.3歳



作:橋本さやか  
 絵:橋本さやか  
 出版社:つちや書店

・かぼちゃのおばけはいたずらがだいすき！毎日いたずらばかりしてみんなを困らせているジャックに、女の子から「つまらない」とショックをひとこと言われました。その言葉にショックを受けたジャックは、一生懸命、いっぱいいっぱい、いたずらを考えました。そして、あるハロウィンの日、ジャックが思いついた「みんなが笑顔になる」とっておきのいたずらとは…？わくわくする物語の展開と、すみずみまでやさしいイラストが魅力の良質な絵本です。

4.5歳



作:ロンゾ・アンダーソン  
 絵:エイドリアン・アダマス  
 出版社:徳間書店

・ハロウィンの夜。仮装パーティーに行く途中で、ジャックはほろほろと泣いた二人の魔女の姿を見ました！いつもなら勇気が出ないけれど、今日はハロウィンで、おばけの仮装をしているし、ちょっとくらい怖くたってへっちゃら、へっちゃら。ジャックが魔女たちを追って暗い森の中へ入っていくと、森の空で何やらパーティーの準備をしている様子です。こっそりそいていたジャックですが、そのうち見つかってしまっ…？ハロウィンのソクソクする楽しさがいっぱい詰まった絵本です！



# 10月号の手遊び歌 「おおきなくりのきのしたで」



1



2



3



4



5



6



7



8



