

乳幼児のおやつは食事とれない栄養の補給をするだけでなく、食べる楽しさを知るきっかけにもなります。不足しがちな乳製品・野菜・果物等を取り入れたおやつを作ってみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
						1 休園日
		4日「季節伝承」福だるまと干支うさぎを作ろう 7日「造形あそび」カラフル！おなまえかきぞめ 8日「季節伝承・地域連携イベント」だんご木作り				
2	3	4 季節伝承 10:30~11:00	5	6	7 造形あそび 15:00~15:30	8 だんご木作り 15:30~16:00
9	10 大きくなったかな？ 身体測定・育児相談 11:00~12:00	11 やさしい太極拳とストレッチ	12 休園日	13	14 木にふれあおう 10:30~11:00	15
16 Dr. まーしー 11:00~12:00 ☆プレイセンター	17 大きくなったかな？ 身体測定・育児相談 11:00~12:00	18 ようこそやよいさんの相談室へ「言葉の発達について」 11:00~12:00	19 ☆ベにスポ	20	21 パパとあそぼう 10:30~11:00	22
23 やさしい太極拳とストレッチ ☆プレイセンター	24 大きくなったかな？ 身体測定・育児相談 11:00~12:00	25	26 ☆ベにスポ	27 今日はベにっこひろばの日 「ゲンキッズクラブ」	28	29
30 ☆プレイセンター 見学会 11:00~12:00	31 大きくなったかな？ 身体測定・育児相談 11:00~12:00	14日「木にふれあおう」雪だるまのある景色 21日「パパとあそぼう」ドッチビー記録大会 ☆印の講座は会員制です。				

## ぼうさいの日

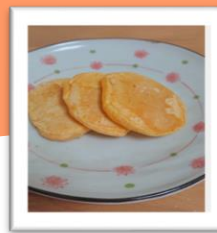


この日は、地震を想定した避難訓練の後に、防災士の西谷友里さんより防災についての話をお聞きしました。普段の備えや、子どもと一緒に避難の方法を教えてくださいました。ママパパだけでなく、おばあちゃん、おじいちゃんも「なるほど」と、うなずきながら熱心に聞いていました。

## 「ほのぼーのふあーむで」 大根をほったよ



今年は天候にも恵まれ、おいしい大根ができました。自分で収穫できて、とっても嬉しそうでした。新鮮な大根は葉っぱも食べられるので栄養満点です。野菜を使ったレシピも紹介していますので、多目的ルームにも寄ってみてくださいね。



## にんじんパンケーキ

### 作り方

1. ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。
2. 1に牛乳を加えて混ぜる。
3. 人参をすりおろし、2に混ぜる。
4. フライパン（またはホットプレート）に食用油を薄くのばし、大きめのスプーンで3の生地を落とし、両面を焼いてできあがり。

材料（5cmの大きさ約8枚分）  
小麦粉 60g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
砂糖 大さじ1  
牛乳 50cc  
人参 30g程度  
食用油 少々

☆にんじんが苦手なお子さんでも食べやすいメニューです。  
ほうれん草・さつまいも・バナナ・粉ミルクでも作れますよ！



## かぼちゃクッキー

### 作り方

1. かぼちゃの皮をむいてワタを取り、約1cm厚さに切る。
2. 鍋で1を茹で、火が通ったら水気を切り、熱いうちに裏ごしする。
3. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく。
4. バターは湯せんで溶かしておく。
5. ボウルに全ての材料を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
6. 食べやすい大きさに丸めて平らにし（または型を抜いて）、天板に並べ、熱したオーブンに入れ、180℃で20分ほど焼いてできあがり。

材料（約15枚分）  
かぼちゃ（可食部）40g  
小麦粉 80g  
ベーキングパウダー 小さじ1/5  
砂糖 大さじ2  
バター 30g  
牛乳 小さじ1強

☆緑黄色野菜に含まれるカロテンは、抗酸化作用、免疫強化作用があります。  
寒い冬を野菜のパワーで乗り越えましょう！

離乳期の好き嫌いは、その日の体調や気分によって変わります。同じ食材でも時間を空けたり、調理法を変えたりすると食べられることもあります。無理なく気長に付き合ってください。

感染症予防のため  
体調のすぐれない方の  
入園はご遠慮ください。

PC やスマートフォンからでも、イベント情報をチェックすることができます。「ベにっこブログ(すくすくネット内)」 「いこーよ」で検索※右側のQRコードからアクセス！

いこーよ ベにっこブログ



山形市児童遊戯施設  
住所：〒990-0815  
山形市樋越22番地  
電話：023-674-0220  
FAX：023-674-0221  
一般者向けPCのアドレス  
[yamagata.benikko@ikuji-land.jp](mailto:yamagata.benikko@ikuji-land.jp)

休園日 毎月第2木曜日（祝日の場合は次の日）と1月1日  
利用制限 居住地による制限なし  
利用人数最大 200人程度  
開園時間 屋内 午前9:00～午後5:00  
屋外 春期 4～9月は午後6:00まで  
冬期 10～3月は午後4:00まで  
専用使用 午前9:00～午後10:00  
専用使用についての詳細はお問い合わせください。

