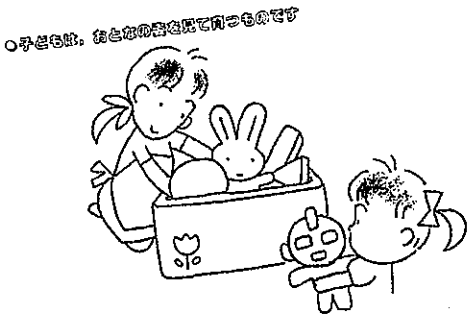
あんず～なかまがいっぱい～　　NO・91　2014．11．
（連絡先）西宮市甲東園2丁目6－5　Tel（0798－53－7512）

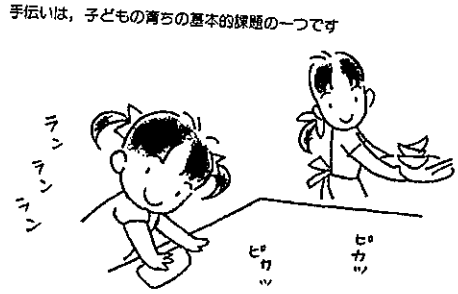
～子どもにとってお手伝いって？～

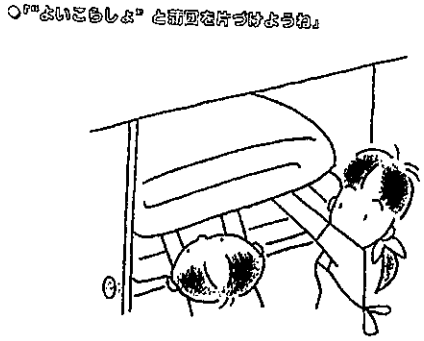
子どもがお手伝いをすることは良い、と聞いたことはありませんか？幼児期のお手伝いは手伝ってもらうよりも、大人がする方が早く、二度手間になってしまうのも事実です。しかし、お手伝いにはこんな素敵なことがあるのです！

お家でお手伝いをすることで、“役に立っている自分”を実感できます。自分が、家族の役に立っている、という経験は子どもにとって、大きな自信になります。ちょっとした、簡単なお手伝いでも、誰かに「ありがとう」といってもらうと子どもは嬉しいものです。そして、“もっと他にない？”と意欲もふくらんでくることでしょう。自分が人の役に立っているという自信は、自尊心や自律性を育てます。

お手伝いは、なるべく日常的で、子どもの力で喜んで出来るようなこと、大人とともに一緒にできることから始めてみると良いですね。
子どもがお手伝いをしてくれた時に、気をつけたいのはもしうまくいかなかったとしても、失敗を叱らない、ということです。“やってみたい”と思ってやってくれた気持ちを大事にしてあげたいですね。







★育児講座★　　１０：３０～１１：００

１２月１６日（火）クリスマスホットケーキ作り
～みんなでホットケーキを焼いて、デコレーションを楽しもう！～
＊材料の関係上、事前に予約がいります。１２月２日（火）より受付を開始します。スペースの関係上、先着１５組とさせて頂きます。
（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）
材料費として￥１５０－　徴収させていただきます。

★すくすく子育て教室★
１２月４日（木）移動動物園　（開始時間は後日お知らせします。）
＊年間を通して申し込まれた方が対象です。

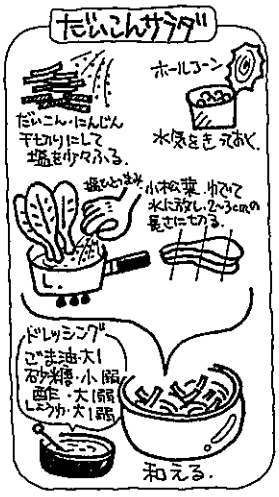
★園庭開放★
毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）
１０：００～１２：００（この間の出入りは自由です）
来られたら受け付け名簿に名前、人数のご記入をよろしくお願いします。
子育て仲間を作りませんか？お気軽にお越しくださいね！

★育児相談★
子育て講座・園庭開放をご利用の際でも結構です。お気軽に声をかけてください。
電話でも受付けています。

～かんたんレシピ～

だいこんサラダ

【材料】　4人分
- だいこん ―――― 中1／4本
- にんじん ―――― 1／2本
- 小松菜 ―――― 3株
- ホールコーン（小缶）―― 1缶
- ドレッシング
  - ごま油 ―― 大サジ1
  - 砂糖 ―― 小サジ1弱
  - 酢 ―― 大サジ1弱
  - しょうゆ ―― 大サジ1弱

♠だいこんはビタミンCが豊富です。葉にもビタミンA、C、鉄分が豊富ですので丸ごと利用しましょう。葉は切り落としたらすぐゆでておくとよいでしょう。刻んで冷凍しても便利です。
♠コーンの甘味とだいこんの歯ざわりで、子どもの人気メニューです。

【作り方】
① だいこんの皮をむき、千切りにして塩少々をふる。
② にんじんも皮をむき千切りにして、塩をふる。
③ 小松菜は洗って、塩ひとつまみを入れた湯でゆでて、水に放し水気をきり、2～3cmの長さに切る。
④ ホールコーンは水気をきっておく。
⑤ 調味料を合わせたドレッシングを作り、①～④を和える。