



♡「光のひろば」にあつまれ♡会員募集中

光明第七こども園の『光のひろば』では、未就園のお子様を対象に、ワクワク★ドキドキするような楽しい催し物を毎月開催しています。ファミリーレストランではゆっくりすることもできない。そんなパパ・ママ達！お子様を遊ばせながら、ちょっと一息お茶を飲みに遊びにきませんか？♡

子育て中のパパ・ママ、すくすく育つお子様の成長を、一緒に悩んだり、喜んだりしながら、楽しめるようサポートさせていただきまします。いつでもお気軽にお越しくださいね。

★お問合せ受付時間 午前10時～午後4時までとさせていただきます。



★子育てプチ情報★

食欲の秋



食欲の秋がやってきました！
今回は秋の食材を使ったこども園で人気のレシピをご紹介します！



夕焼けご飯



《4人分》

材料…米	2合	人参	1/3本
しめじ	1株	薄口醤油	大さじ2
酒	小さじ2	塩	少々

《作り方》

- ① 米は洗って30分くらい水につけておく。
- ② 人参はすりおろす。(みじん切りでもよい)
- ③ ①②と、しめじ、調味料を入れて炊く。
- ④ できあがり

※ 炊きあがりのご飯に、焼き鮭を1切れほぐして入れても美味しいですよ！

秋の食材を取り入れて、お子様と一緒においしく食べてください！



10月の予定

- 3日(木) リトミック
- 11日(金) ミニ運動会
- 17日(木) 青空ランチ
- 31日(木) ハロウィンパーティー

『リトミック』

0～2歳のお子様を対象に、講師が楽しくリズム遊びや音楽遊びを毎月行っています♪園児と一緒に参加します。

- 赤ちゃんもお気軽にご参加ください。
- 10月3日(木) 午前10時00分～
- 要予約 10月2日(水) まで



青空ランチ・戸外遊び

戸外で遊んだ後は、青空の下でこども園特製のお弁当を食べましょう。離乳食のお子様はお食事をご持参ください。

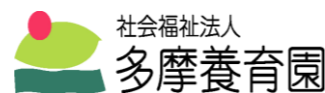
- 10月17日(木) 午前10時30分～
- 要予約 10月10日(木) まで
- 給食代 保護者は一人330円となります。お子様分は無料です。

ミニ運動会

体育の秋がやってきました。お子様と一緒に体を動かして気持ち良い時間を過ごしましょう！

当日は動きやすい服装でご参加ください。室内で行ないますが、飲み物など、暑さ対策もお願い致します。

- 10月11日(金) 午前10時00分～
- 要予約10月10日(木) まで



光明第七こども園
子育て支援
光のひろば



☎192-0005

八王子市宮下町 354
TEL 042-691-1847
FAX 042-692-4070

光明第七こども園ホームページ
<https://www.koumyou7.net>
担当 山本・長岡



プチハロウィンパーティー

仮装グッズを作ったり、ミニゲームや写真アートで楽しいハロウィンパーティーを行います！ぜひ遊びに来てください。

- 10月31日(木) 午前10時00分～
- 要予約10月30日(水) まで

