



明照子育て支援センター

なむなむ

hamu²通信



10月号

お母さん1人で悩まないで
一緒に子育てしましょう!

H29.10.1(月)発行
社会福祉法人光塵会
明照子育て支援センター
文責：岡山・佐藤
TEL62-3223

10月子定表

4日(木) 支援センター合同交流会
「絵本ライブ」



10:00~七戸町保健センター(現地集合)
たくさんのお友達と「絵本ライブ」を楽しみましょう!
※飲み物等は、各自で準備をお願いします。

11日(木) お誕生会 10:30~



メニュー: 鶏そばろ丼、エビフリッター、
ハムロールサラダ、ブロッコリー、
すまし汁、ゼリー
※切は6日です(限定8組)

18日(木) クッキング

「明照菜園で採れた野菜をたっぷり
使って手作りピザを作ろう」
10:00~
※切は12日です(限定8組)

23日(火) 「ハーブ農家が教える親子に
オススメハーブティー講座」

10:00~
※切日は18日です

26日(金) 親子ビクス

場所 七戸小学校体育館
時間 18:30~19:30

講師: 十和田フィットネスクラブ
加藤 智子先生
(保育園との合同行事です)
※切日は23日です

明照菜園産野菜を使った お手軽絶品ピザを貴方に...

外食も良いけれど、ゆったり寛げる自宅で思う存分ピザを味わいたい! そんな気分ときは、手軽な『おウチイタリアン』がオススメ!

今回は面倒なプロセスを一切省いた、生地から作れる簡単レシピで、明照菜園のお野菜を使って作ります。

思わず「ボーノ!」と言いたくなる絶品ピザを召し上がれ!



親子ビクスで 心も体もリフレッシュ♪

秋と言えばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など色々な秋がありますが、皆さんはどんな秋を過ごしていますか。

今回は保育園のお友達と一緒に「親子ビクス」に参加します。スポーツの秋、親子で体を動かして気持ちの良い汗を流してみませんか!

持ち物 室内運動靴、汗ふきタオル



※時間と場所をお間違えなく!

ハーブ農家が教える親子に オススメハーブティー講座



講師 赤石英二氏

講師に来て下さる赤石氏は、ハーブやエディブルフラワーをメインに栽培しているCONSEFARMを運営しています。赤石氏が畑を構える青森県南東部(緯度40度付近)は、多くのハーブ原産地と同緯度の上、ハーブ料理の有名な地中海と同じくらい太陽の光が降り注ぎ、年間通して約100種類ほどのハーブやエディブルフラワーを栽培しています。

そんな赤石氏にプランターや家庭菜園で育てられるハーブを使ったハーブティーを教えてください。心癒すハーブティーとの出会いをお楽しみに!

苔玉工房バス遠足



明照保育園 & 支援センター ホームページ QRコード

