



あまがさき キッズサポーターズ

12月号

# のびのびステーション

だより

今年も残すところ1か月となり、なんとなく慌ただしい気持ちになっていませんか？

コロナ感染症に振り回され、外出を控えたり、実家が遠い方は帰省も叶わずに過ごされた方も多くいたことでしょう。来年にはそのようなことがなくなることを願っております。

さて、のびのびでは9月から11月の間に7回の看護学生の実習生がきました。今月も2回あります。実習生がいると恥ずかしかがって保護者から離れないお子さんもいますが、反対に実習生を独り占めしてあそびを先導する活発なお子さんもあります。また、たまたま利用者が途中で帰宅されたりしてひとりになった子どもは今までに見たこともない笑顔、声の響きを部屋中に振りまいてくれました。

冬の寒さ対策は十分にされていますか？子どもは暑がりなので調節のきく服装をしてあげてくださいね。のびのびにはすべり台があるのでお子さんははだしになってもらっています。

体調管理の基本はなんといっても早寝早起き朝ご飯。タンパク質をたくさん摂るようにしましょう。

# 12 December 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28 		30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 誕生会	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

園田学園女子大学生 実習生 (12/30 - 12/31)

身体測定 (12/6 - 12/10)

園田学園女子大学生 実習生 (12/7 - 12/10)

のびのび冬休み (1/4まで) (12/29 - 1/4)

## 【今月の予定】

- 園田学園女子大学より実習生 2名ずつ入ります。
  - ①11/30日(火)～12/2日(木) ②7日(火)～9日(木)
- 身体測定 6日(月)～10日(金)  
(各自、母子健康手帳をご持参ください)
- 誕生会 20日(月)  
12月生まれのお友達を遊びに来ている皆さんでお祝いします
- 誕生会 23日(木) 11:30～15人  
申し込み受付は13日(月)からです。無料です。
- のびのび利用年齢について  
概ね0歳から4歳としていますが、保育園、保育所、幼稚園に在籍されているお子さんは利用できません。ただし、週1、2回のプレ保育等に通われているお子さんは利用できます。



## 【簡単おかず】

### \*フライパンでパエリア(2人分)

材料:米(洗わない)120g、コンソメスープ(A 熱湯240ml・コンソメ(固形)1個を溶かす)、いか(冷凍)30g、えび(冷凍)30g、鶏もも肉(1cmの角切り・皮なし)40g、たまねぎ(荒みじん切り)50g、にんにく(みじん切り)小さじ1/2、ピーマン(5mmの短冊)10g、赤パプリカ(5mmの短冊)30g、しめじ(石づき切り・小房にわけ)25g、白ワイン大さじ1、塩・こしょう少々、サフラン0.2g、オリーブ油大さじ1、パセリ(みじん切り)小さじ1

### 作り方:

- ①フライパンを熱し、オリーブ油大さじ1/2、にんにくを入れ、香りがしたら玉ねぎ、鶏肉、いか、えびを加え軽くいため、皿に取り出す。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れ、米を加えて半透明になるまで炒め、コンソメスープ、サフラン、①の材料とピーマン、パプリカ、しめじ、塩、こしょうを加えて、フタをして弱火で13～15分焦がさないように炊く。炊き上がったなら10～15分蒸らす。
- ③器に盛り、パセリを散らす。



## 開所日

月曜日～金曜日  
午前:10時～11時30分  
午後:13時～15時まで  
(土・日・祝日は休み)

0才～4才位まで 無料 イベント内容により参加費を頂く場合がございます。

住所:尼崎市杭瀬北新町3-16-7  
☎ 6482-8082  
E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

