

のびのびステーション

11月号

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: info@amagasaki-nobinobi.com

【11月の予定】



- 6日(月) うたう会 10時30分～
- 13日(月)～17日(金) 身体測定
- 21日～24日・28日～12/1日まで
園田学園実習生
- 毎週(火) ママ手話
- 毎日 はみがき・てあらいダンス

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5	6 うたう会	7 ママ手話	8	9	10	11
12	13 身体測定	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

さつまいもごはん



材 料

- お米 2合
- さつまいも 1本
- 塩 小さじ1ぐらい
- お水 400cc～450cc

作り方

- ① お米を研ぐ(無洗米はそのまま)
- ② 炊飯器にお米と水をいれて10分おく。
- ③ ②の間にさつまいもを皮ごと1～1.5cm角に切る。
- ④ 炊飯器に③とお塩を入れて炊飯する。

今月のうた

どんぐりころころ

どんぐりころころ どんぐりこ おいけにはまって さあたいへん
どじょうがでてきて こんにちは ぼっちゃん いっしょに あそびましょ

『柿食えば 鐘がなるなり 法隆寺』と詠まれたように秋はおいしいものがたくさん収穫できます。冬眠する動物はこのおいしいものを食べて栄養を蓄えグッスリ眠り、春を迎えるのです。人間は冬眠せずにおいしくて栄養のあるものを食べて厳しい冬の寒さに立ち向かうのです。みなさんは、夏の疲れを持ち越さず、秋の味覚を楽しんでおられることでしょうか。のびのびの生活モットーである『早寝 早起き 朝ごはん』を基本に規則正しい生活を続けて下さいね。