

# のびのび ステーション だより

2024・11月

開所日：月曜日～金曜日（土・日・祝は休み）  
●午前10時～11時30分 ●午後13時～15時まで  
利用料：無料（0歳～就園前まで）

E-mail: info@amagasaki-nobinobi.com  
TEL: 06(6482)8082  
住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7  
一般社団法人 のびのび

## 11月のよてい

### スペシャルイベント

25日・10:30より「保健師さんと話そう!」を開催  
参加して気になることを色々聞いちゃいましょう👉

- 11日 ……………おうたあそび  
(毎月/第2・月曜)10:30
  - 18日～22日……………身体測定  
(毎月/第3週月～金曜)
  - 13日、27日……………読み聞かせあそび  
(毎月/第2・第4/水曜)10:45～11:00
  - 毎週(火曜)11:25～…………ママ手話
  - 毎日するよ……………はみがき・てあらいダンス
- ランチタイムは 消毒時間の為 廃止しています。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
4	5 ママ手話	6	7	8	9	10
11 おうた遊び	12 ママ手話	13 読み聞かせ	14	15	16	17
18	19 ママ手話	20	21	22	23	24
身体測定	身体測定	身体測定	身体測定	身体測定		
25	26 ママ手話	27 読み聞かせ	28	29	30	1

## サツマイモのおしくらまんじゅう



- 材料** さつまいも (中) 1本  
砂糖 小さじ2  
塩 少々  
米粉 大さじ1~2  
水 少々
- 作り方**
- ① さつまいもを1センチ角のサイコロ状に切る。
  - ② ボウルに①と砂糖と塩と水を入れて混ぜて
  - ③ 20分くらいおいてさつまいもから水分をだす。
  - ④ ③に米粉と水少々入れて混ぜてひとくちにまとめてクッキングシートにのせる。
  - ⑤ 蒸し用のこ付きタッパーの底に水を入れて、②を入れて、約5～6分電子レンジで蒸す。

## ママのためのクククがやっ

秋といえば、サツマイモ❤  
おしくらまんじゅう、押されて泣くな♪  
たのしい歌が聞こえそうなおやつです🍠  
サツマイモのビタミンCによる  
肌荒れ防止効果はイモ類トップクラスでリンゴの5倍と言われています。  
ビタミンCはメラニンの生成を抑制したり、コラーゲンの生成を促したりと、ツヤツヤお肌の向上に働きかけます。  
むくみや便秘も解消してくれますが、食べ過ぎるとお腹が張ることや腹痛や下痢の原因にもなりますのでサツマイモは適量を心がけてくださいね。

## 10・11・12月のおうた とんぼのめがね

とんぼのめがねはみずいろめがね  
あおいおそらをとんだから  
と-ん-だ-か-ら-♪

## のびのびいこう!

年末に向けてなにかと忙しくなってくるころです。  
パパママが忙しくしていると、子どもたちは寂しくなるのか、注目してほしいのか…  
色々とお小々なかわいい事件をおこしてパパママをイライラさせてくれます。  
それは、お手伝いのつもりだったり、自分で頑張ろうとして失敗した結果だったり、原因はさまざまです。  
おとなも、忙しい時に限っておこってしまうアクシデントに気持ちに対応しきれなくて困りますよね。  
でも実は…困らせてばかりの怪獣に見える事をやらかしちゃう我が子は、パパママの大ファンです❤  
子どもたちは、日々パパママが少し迷惑とおもうような推し活に励んで成長し、羽ばたいていきます。  
時間が過ぎれば、なんと愛しい日々かと懐かしくおもいますよ。  
毎日、ケガや事故がなければ100点満点です!!  
家族で今年を振り返って来年の準備も楽しいひとときになればいいですね。  
のびのびでは年末も楽しく過ごしていただけるようご用意しています。  
かわいいお子さんと、ゆったりとのんびりとした時間を過ごしに来てくださいね🍀