



♡『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

2日(木) リトミック
14日(火) ミニ運動会
21日(火) 青空ランチ・フォト
31日(金) ハロウィンパーティー

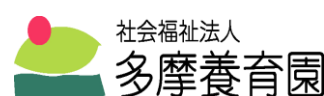
ミニ運動会

運動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、暑さ対策として、飲み物などの準備をお願い致します。

●10月15日(水) 午前10時00分～

●要予約10月10日(金) 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 早川・渡辺

『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2日(木) 午前10時00分～

●要予約 10月1日(水) まで



青空ランチ・フォト

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21日(火) 午前10時30分～

●要予約 10月10日(金) 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。



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(金) 午前10時00分～

●要予約10月30日(木) まで

