

COOKING

測る、混ぜる、こねるって楽しい♪ 作る喜び、食べる喜びを一緒に味わおう！
親子で作る簡単おやつ (by 管理栄養士 takae)



〜ハロウィンに♪ パンプキン茶巾〜

材料 (子ども2人分)

- 冷凍かぼちゃ・・・350g
- 砂糖・・・大さじ1 (かぼちゃの甘さで調節)

かぼちゃに豊富に含まれるカロテンは、体内に入るとビタミンAに変化し粘膜を保護してくれるので風邪予防に効果を発揮します。食物繊維でお腹すっきり、ビタミンC、ビタミンEは美容効果もありと嬉しい食材。

作り方

- ①かぼちゃをチンして皮を取り、つぶして砂糖を入れる。
- ②ラップに包み上部をぐるぐる絞る。
- ③三角に切った①の皮かチョコチップで目をつけ、ブリッツを短く切り頭のヘタにする。ジャックオランタンの出来上がり！

葉山っ子すくすくパラダイス活動レポ&子育て情報

Scoo スクウ

VOL.1 2017 Autumn

- ◆ 一時預かり『ここサポ』OPEN！
 - ◆ 困った時の遊びのタネ
 - ◆ 親子で作る簡単レシピ
- 。。。AND MORE！

OUTING

葉山公園すぐそばの古民家で水・金限定のパン屋さん&カフェ

conaya(コナヤ)&Cocina(コッシーナ)



conaya (水) [facebook.com/cocina.hayama](https://www.facebook.com/cocina.hayama)

サンドイッチ、山食、ベーコンエビ、シナモンロール、ゴルゴンゾーラとくるみのカンパニー、あんこクリームチーズのマフィンなど、11:00にはショーケースに美味しいパンがずらり。自家製のはんこ、カスタード、マヨネーズはconayaの優しいパンの甘さを絶妙に引き立てる。価格もリーズナブル！

Cocina (金) [facebook.com/caravanconaya](https://www.facebook.com/caravanconaya)

ワンプレートランチを広い和室で楽しめるとママたちに人気のカフェ。洋風、和風、アジアン、中南米風とバラエティー豊かに調理された彩の良い季節の野菜など女子ゴコロを掴むメニューがぎゅっと詰まっている。+200円で大盛り可。お子様とシェアできます。離乳食以外の持ち込みはご遠慮下さい。

📍 下山口1933 葉山公園駐車場入口そばの古民家CARAVAN。営業時間等詳細は各facebookにてご確認を。

第1号のすくすくパラマガジンScoo(スクウ)は、お楽しみいただけましたか？すくすくパラはイベントの運営、子育てセミナー、出張保育、フェアトレード革製品の企画販売、そして子育て情報発信など、様々な活動を通して子育てをしているみんながハッピーな毎日を送れるようサポートします♪ Scooは年4回発行予定です。第2号はまた冬に。お楽しみに♪

sukupara-fjoin@5-55.jpへ空メールでメルマガ登録すると、楽しいイベント情報を毎月お届けします。活動の様子や最新情報はfacebook,HPで♪



すくパライベントスケジュール

いずれのイベントも見守りスタッフがおりますのでお子様連れでお楽しみいただけます。
お申し込み、お問い合わせ、料金などさらに詳しい情報はHPまたはfacebookでご確認ください。

イベント名	日時	場所	内容
子育てカフェ えんがわ	毎週月曜 10:00~15:00 (10/16,11/20, 12/25休業)	engawa cefe	古民家カフェ。お子さんを見守るスタッフがいるので安心、ワークショップや座談会、ママの時間を楽しんでね。500円~(託児・飲み物・保険料込)
てんとう虫の 広場	11/13(月) 10:00~15:00	堀内会館	みんなで楽しく室内遊び。11/13はフリーマーケット、クイックマッサージ、ほんここみんか上演。お弁当、パン、コーヒーの販売もあります。申込不要。
はらっぱde あそび	10/16(月) 11/20(月) 12/18(月) 10:00~12:30	森山神社 境内	親子でお外遊び。雨天中止。おわん、おはし、敷物、飲み物持参。申込不要。親子で600円(保険料込)
プレママ広場	10/24(火) 11/28(火) 10:30~12:00	子育て支援 センター ぼけっと2F	産前産後ママの広場。アロママッサージとお茶でリラックス。母子手帳、マイカップ持参。前日昼までに要申込。参加費1,000円。

スペシャルイベント

イベント名	日時	場所	内容
ほんここ みんか	10/9(月) 11/13(月) 12/11(月)	10/9,12/11 engawa cefe 11/13 堀内会館	昔話・童話・民話をテーマとしたミニ演劇付読書推進ワークショップ。プロの俳優・芸術家によるお芝居・ダンス・歌・読み聞かせの世界に大人も子どもも釘付けになること間違いなし！申し込み不要。
薬膳教室	10/23(月)	engawa cefe	冬に向けて健康に過ごすための薬膳。勉強してからランチをいただきます。簡単なレシピ付き。要予約。
気功整体 ランチ付き	11/6(月)	engawa cefe	カラダとココロを元気に。あたたかい手でほぐす気功整体。20分30分のコースでほっと一息しませんか？
アロマ マッサージ	10/30(月)	engawa cafe	妊産婦ケアの経験豊富なセラピストによるアロマトリートメント。要予約。
クリスマス リースWS	11/27(月)	engawa cafe	毎年好評のゴージャスなクリスマスリース作り。玄関を華やかに飾りましょう。要予約。
サロン コンサート	12/4(月)	engawa cafe	ソプラノとチェロによるデュオコンサート~クリスマスによせて~ソプラノとチェロという珍しいデュオで、美しいクラシック音楽の世界へと誘います。
お正月飾り WS	12/18(月)	engawa cafe	クリスマスの次はお正月に向けた和の華やかさをご自宅に。季節を意識したお飾りでママカアップ？！要予約。

It's NEW! 一時預かり『ここサポ』OPEN!



すくパラ設立から10年。でるサポを始め様々な保育のシーンに携わってきたスタッフが、豊富な知識と経験を活かして、2017年9月より6ヶ月~4歳のお子さんを対象に一時預かり保育をスタートしました。先日のプレオープンには5名のお子様をお預かりし、中にはお預かりが初めてのお子さんも。ママは心配そうでしたが、スタッフと日頃の過ごし方や好きなことなどじっくり話し合い安心された様でした。お子様が心身健やかに過ごせるようケアするのはもちろん、ママの気持ちにも寄り添ったサポートをここサポは大切にしています。どんな場所なのか？どんな風に過ごす？預けるのは初めてなんだけど大丈夫かな。。質問や不安なこと、お子さんのことなどなんでもご相談ください。毎週月曜の開館時間に随時登録、見学いただけますのでぜひ遊びに来てくださいね。

~利用方法~

- ①ここサポメンバー登録&面談
毎週月曜の開館時間(9:00~14:00)にお越しください。
(登録料500円/お子様1人)
- ②HPより空き状況を確認の上、WEB予約。
(利用日の2週間前~前日の正午まで予約・変更可能)

HP:<http://hayama-sukupara.com>

- 場所：まなばんば葉山(葉山町一色959-11)
 - 対象年齢：6か月~4歳
 - 開館日：毎週月曜日(祝日休館)
 - 時間：9:00~14:00
 - 定員：最大5名
 - 料金：700円/30分
- ※1時間以上~、以降30分単位
- お問合せ：info@hayama-sukupara.com

IDEAS&TIPS ハンカチ一枚で楽しく♪遊びのタネ



車で移動する時、外での待ち時間、退屈したら。。。ハンカチで一緒に遊ぼう！

- ①顔にかぶって、いないいないばあ！
 - ②包帯に見立てて、お医者さんごっこ。痛いところはどこかな~？結んであげたりもらったり。
 - ③ハンカチを手にかぶせて、見えないように指を立てる。何本かな？当ててね！
 - ④ハンカチの下に何かを隠す。手で触って、何かわかるかな？
 - ⑤手のひらにハンカチをのせるか、細長くして片方を軽く持つ。相手はハンカチをパッと取る！
- ⑥3・2・1で上から落としてキャッチ！
 - ⑦丸めてポン。ボール遊び。
 - ⑧ママと綱引き。お友達のハンカチと結んでつなげて二人で力を合わせよう！
 - ⑨くるくる巻いて海苔巻き。三角にたたんでサンドイッチ。正方形のハンカチを折り紙の要領で角を中心に折り中心部分をつまんで持ち上げたらバナナだよ！皮をむいて食べよう♪うさぎや赤ずきんちゃんも作れるかな~？