

日	月	火	水	木	金	土
児童館お休み	2 えほんの日	3 手遊び ♡思春期相談	4 おもちゃ病院 10:00~13:00 受付は正午まで 1件100円	5 おはなし会	6 ★救急法	7 掃除の日 掃除が終わり次第 (11時頃から)の 開場になります。
	9 ★リズム遊び	10	11 祝日	12 😊子育て相談	13	14 も おとうさん いっしょ
	16 誕生日会 会食&相談会	17 りさいくる	18	19	20 はじぱお	21
	23 祝日	24	25 ★離乳食講座	26	27	28 休館日 (館内整理日)

日付に○が付いている日は午前中に  
1階遊戯室で遊ぶことができます

## ★リズム遊び

## おたのしみタイム 午前11時~11時20分

- 2日(月) えほんの日 職員による読み聞かせ
- 3日(火) 手遊び 協力: チームあいあい
- 5日(木) おはなし会 協力: くりの実文庫
- 16日(月) 2月の誕生日会

誕生月のお子さんは写真を撮りますので、  
早めにきて下さいね!

\* 誕生日会のあとは会食及び幼児食に関する相談会

「炒め納豆丼」

講師の手作りです。材料や作り方は裏面に♪

募集: 12組(当日先着順)

時間: 午前11時30分頃から正午まで

参加費: 100円

講師: 伊関葉子さん(管理栄養士)

## ★乳幼児のための救急法

- 6日(金) 午前10時30分~11時30分

乳幼児の誤飲や水の事故に対応する応急救護訓練

募集: 15組

協力: 小金井消防署緑町出張所

\* 急な出勤など消防署の都合により中止の場合あり



←このマークがついている行事は申込みが必要です。

申込み: 1月20日(火)~30日(金)  
(電話可・ホームページ可・多数抽選)

発表: 2月3日(火)午後1時

おすわりできる  
ようになったら☆

とことこ歩ける  
ようになったら☆

誕生月でない子も  
参加できます♪

## おとうさんもいっしょ

- 14日(土) 午前10時30分~11時30分  
おとうさんと一緒に楽しめるイベントです。  
お母さんだけの参加も大歓迎です!

## りさいくる

- 17日(火) 午前10時30分~11時30分  
乳幼児に関する不用品のりさいくる  
\* 持ち込み受付期間: 2月10日(火)~16日(月)  
当日持ち込みは受け付けません。

\* 1階遊戯室で実施

## はじめてのぱおぱお

- 20日(金) 午前10時~10時30分  
子育てひろばを初めて利用する親子を対象に  
館内や利用方法をゆっくりご案内します。

## ★離乳食講座

- 25日(水) 午前10時~正午  
「地場野菜のボトフ」からの取り分け  
募集: 10組(離乳食初期から完了期)  
材料費: 150円  
保育: あり  
講師: 伊関葉子さん(管理栄養士)

★授乳の際は、ひろば内の授乳スペースまたは中高生室をご利用ください。

★2月の休館日 毎週日曜、11日(水・祝)、23日(月・祝)、28日(土・館内整理日)

★第1土曜日は清掃の日 午前11時頃からの開場です。

ぱおぱお開場時間 月~土 午前9時30分~午後4時

2026年  
2月

## 専門相談



3日(火) 思春期相談 午前10時～午後1時 臨床心理士



12日(木) 子育て相談 午前10時～午後1時 臨床心理士

※事前予約、電話可

◎体調がすぐれない場合、または通われている保育園・幼稚園が学級閉鎖等で登園できない場合は来館を控えていただくようお願いいたします。

## 会食 メニュー 『炒め納豆丼』

### 材料(幼児6人分 もしくは 大人4人分)

納豆	・・・2パック	豚ひき肉	・・・100g <sup>ラ</sup>
玉ねぎ	・・・1/2個(100g <sup>ラ</sup> )	サラダ油	・・・大さじ1
にんじん	・・・50g <sup>ラ</sup>	水	・・・1/2カップ
ほうれん草	・・・50g <sup>ラ</sup>	しょうゆ	・・・大さじ2
		ご飯	・・・人数分



### 作り方

(下ごしらえ)

玉ねぎ・人参はみじん切り、ほうれん草は茹でてみじん切りにする。

- ①フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、玉ねぎ・にんじん・豚ひき肉を炒める。  
肉の色が変わってぽろぽろにほぐれたら、水を加えて煮る。
- ②水けがほとんどなくなって材料に火が通ったら、納豆としょうゆを加える。
- ③さらにほうれん草を加え軽く混ぜ、丼に盛ったご飯にかける。

☆子育てひろば「ぱおぱお」では食育の一環として、季節感のある会食のメニューを提供しています。

ひとこと  
メモ



2月は節分です。節分に食べる大豆はちょっと硬いので、同じ大豆の加工品である納豆でひと工夫します。

納豆は柔らかく、消化が良い食品です。具だくさんの納豆をごはんにかけると、独特の粘り気でごはんが食べやすくなります。

また、肉や野菜が入っているので栄養満点です。

ほうれん草の旬は冬です。

夏のものに比べ3倍のビタミンCを含んでいます。

メニュー監修 雀部かおりさん(元保育園栄養士)、伊関葉子さん(管理栄養士)

このたよりは東児童館のホームページでご覧になれます



東児童館のホームページ



小金井市のホームページ