



## 【10月の予定】



月

火

水

木

金

|                               |                                          |     |                                 |     |
|-------------------------------|------------------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
|                               | 1日                                       | 2日  | 3日 栄養士相談<br>※要予約<br>15:00~16:00 | 4日  |
| 7日 身体測定<br>希望者                | 8日                                       | 9日  | 10日 避難訓練                        | 11日 |
| 14日 スポーツの日                    | 15日                                      | 16日 | 17日 お誕生会<br>※要予約<br>10:30~11:00 | 18日 |
| 21日 絵本<br>読み聞かせ<br>9:30~10:00 | 22日 コア<br>トレーニング<br>※要予約<br>10:00~11:00  | 23日 | 24日                             | 25日 |
| 28日                           | 29日 講話<br>乳歯を守ろう!<br>※要予約<br>10:00~11:00 | 30日 | 31日                             |     |

## 利用案内

【午前の部】月曜日～金曜日 9:00～12:00

【午後の部】火曜・木曜日 14:00～16:00

月・水・金の午後は育児相談を受け付けています。  
(お気軽にご相談ください ※要予約)

## ☆おねがい☆

- \*初めての来所の方は利用登録をお願いします。
- \*来所時には、受付簿に名前を記入してください。
- \*園庭やテラスで遊ぶ際には、担当までお声掛けください。
- \*講座は利用登録をしている方から申し込み順にご案内いたします。
- \*状況により時間、人数制限の変更をさせていただくことがあります。ご了承ください。
- \*利用に際しては、駐車場の数に限りがあり、事前にお電話での確認をお願いいたします。

## 栄養士相談

10月3日 (木)  
15:00~16:00  
講師：工藤優美氏  
場所：みるくる  
支援室  
費用：無料  
5組程度  
※要申し込み

## コアトレーニング

10月22日 (火)  
10:00~11:00  
講師：山崎未来氏  
場所：遊戯室  
費用：無料  
10組程度  
※要申し込み  
※駐車スペースあります

## 沖縄県立看護大学実習生講座

## 『乳歯を守ろう』

## ハミガキデビュー』

10月29日 (火) 10:00~11:00  
講師：沖縄県立看護大学実習生  
場所：みるくる支援室 5組程度  
※要申し込み  
※駐車スペースあります

## 10月生まれのお誕生会

10月17日 (木)  
10:30~11:00  
みるくるでもお祝いさせていただきますね  
事前申し込みが必要です。  
職員にお声かけください。  
お誕生カード代 300円  
お願いします。



★育児講座申し込みは、来所時又はお電話でも受付しております。 お気軽にお声かけください。

## 【 9月育児講座の様子 】

英語であそぼう



## 【10月26日(土) 秋の運動まつりのお知らせ】

こども園行事として予定しておりますが、みるくる利用者さんも一緒に楽しめたら…と思い準備中です。詳細決まりましたら、みるくる公式ラインにてお知らせいたします。

みるくる公式  
ラインです  
登録してね！



アンガマ遊び見学



ハイビスカス・くわの葉も好きです。  
ご提供お願い致します。

## 郷土料理『イナムドゥチ』の作り方

～センター長～

### こども園メニューのご紹介



材料(1人分)



豚薄切肉 10g ・ 平かまぼこ 3g ・ 切りこんにゃく 7g ・ 大根 15g  
干しいたけ 1g ・ ネギ 1g ・ みりん 0.5g ・ 米すりみそ 10g  
白みそ 3g ・ 厚削り 3g ・ 生姜 0.5g

作り方



1. 豚肉、かまぼこは食べやすいように細く切る。しいたけは戻して細かく切る。
2. 切りこんにゃくは、そのままと長いので、短く切る。大根は、短冊に切る。ねぎは小口切りにする。しょうがをすりおろしておく。
3. 削り節でだしを取る。(1人分：約130CC)
4. ねぎ以外の材料を全て3に入れて煮る。
5. 具材に火が通ったら、米すりみそ、白みそ、みりんを味を整える。
6. 最後にしょうがの汁を絞って入れ、ねぎを散らしてできあがり。

イナ⇒猪 ムドゥチ⇒もどき

具沢山の味噌汁で、お祝い料理の一つです。

学校法人大庭学園『こども教育プログラム (石垣会場)』 令和7年4月入学者募集中！！

【取得できる資格】・短期大学士・幼稚園教諭二種免許(1) ・小学校教諭二種免許(2) ・保育士

※(1)(2)課程認定申請中

オープンキャンパス開催日：11/16 ・ 1/18 ・ 2/15

学習方法⇒ e-learning (教諭科目) + 20日間の教育実習 スクーリング (保育士科目)

詳しくは、学校法人大庭学園沖縄福祉保育専門学校 098-868-5796 まで、お問合せください。