

風にそよぐ木々の緑もまぶしい季節となりました。

お散歩から帰ってくると子どもたちは「ただいまー！きょうはあつかったよー」「たのしかった」「これおみやげ～」と袋の中のお花などを見せながら事務所に声を掛けてくれます。先日、もえぎ公園にお散歩に行った3歳児クラスの子どもたちは小さなかごの中でオタマジャクシが泳いでいるのを見せてくれました。

暖かくなり、戸外では色々な生き物が顔をのぞかせ子どもたちの興味・関心を広げます。この季節ならではの自然との触れ合いをたくさん味あわせてあげたいと思います。

幼児クラスでは、5月2日（月）に“こどもの日のつどい”を行います。

こどもの日のつどいでは、「こいのたきのぼり」のわらべうた遊びをします。2人組になり向かい合って手を繋ぎトンネルを作りその中を歌に合わせてくぐっていきます。

“こいのたきのぼり”のうたを紹介したいと思います。



クラス保護者会がはじまります。

5月下旬から各クラスの保護者会を行います。

保護者会では1年間クラスで大切にしたいことや保護者の懇談をしたいと思います。

子どもたちを真ん中に保護者と保育者、保護者と保護者が一緒に考えあつていくことや何でも言い合える関係と子どもの理解を深める機会になればと思います。

日中ということもあり時間をとりにくいかもしれませんが、多くの方のご参加をお待ちしております。

当日は給食の試食も用意致します。

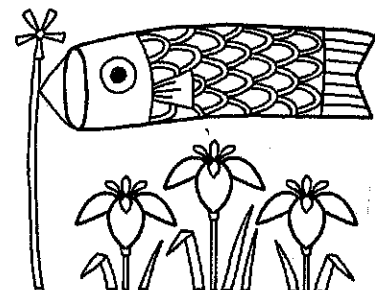
お願い

- ・災害緊急メールの登録はお済でしょうか？

5月中旬にテスト発信を予定していますので、早めの登録をお願い致します。

- ・バギー置き場のバギーについて

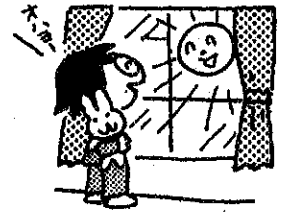
多くの方が利用します。なるべくバギーは畳んで並べて下さい。ご協力お願いします。



朝ごはんを食べて元気に過ごそう!

風薫る5月、木々の緑が美しい季節になりました。

さわやかな朝は、早寝早起きをして朝ご飯をとり、1日の生活リズムを整えましょう。



朝食をとると...

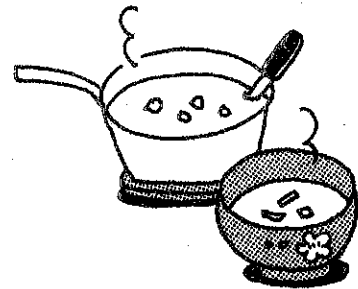
- 体温があがり、体が目覚める。
- 腸を刺激して排便習慣がつく。
- 目覚めが良く頭がすっきり。
- 体のリズムを作る。
- 集中力がアップして楽しく遊べる。

朝食をとらないと...

- 疲れやすくなる。
- 遊びや勉強に集中できない。
- お腹がすいてイライラする。
- 注意力が欠けて、怪我をしやすい。

手軽な朝ご飯のコツ

- そのまま食べられるものを買っておく。
果物、ヨーグルト、市販の惣菜等
- ひじきや切干し大根の煮物はご飯に混ぜて簡単混ぜご飯!
- ポテトサラダはパンに挟んで簡単サンドイッチに!
- パターンを決めておく。



①ご飯+野菜たっぷり味噌汁+納豆等。②パン+野菜たっぷりスープ+ヨーグルトやチーズ等。

• 夕飯を活用する! おかずを多めに作ってアレンジ!

例えば...煮物→細かく刻んでご飯に混ぜる。

炒め物→炒め直して卵でとじる。



★主食(ご飯・パン) 主菜(肉・魚・大豆製品・卵)・副菜(野菜・果物)を揃えた朝食が理想的!

★毎月、人気メニュー、簡単メニューを紹介していきます。

人気メニュー・チキンナゲット

材料【大人2人分、子供1人分】 作り方

- | | |
|-----------|---|
| 鶏挽き肉 250g | ①ボールに鶏挽き肉、みじん切りにした玉葱、塩、片栗粉、水を合わせてよく混ぜる。 |
| 水 50cc | |
| 玉葱 1/4個 | ②揚げ油を用意し、小判型にして揚げる。 |
| 片栗粉 大さじ1 | ③ケチャップをお好みでのせる。 |
| 塩 小さじ1/5 | |
| なたね油 | |
| ケチャップ | |

献立例 ご飯、煮物又は和え物、汁ものを組み合わせて◎

『今日のご飯なあに〜?』と子供達が給食室に来てくれます。新しい環境にも慣れて、子供達が意欲的に食べてくれている姿が頼もしいです。先月はゆり組さんがおやつのおもちんすこうを作りました。今年度も幼児クラスを中心に、食に触れる活動を取り入れていく予定です。子供達の食べる意欲に繋げていけたらと思います。

離乳食作りに大活躍 <だしの取り方>

<味噌汁作りに 煮干しだし>

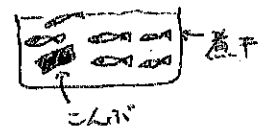
保育園の味噌汁は煮干しと昆布を使用しています。
煮干しは、そのままの状態を干したものですから、うま味も魚の個性もストレートに出ます。
味、香りともに強く、出汁にコクがあります。



<だしの取り方>

煮だしと水だしがあります。
雑味が少なく、良質の出汁が取れるのは、水だしです。
頭と腹わたからは苦味や雑味が出るので、下ごしらえとして取り除くと良いとされていますが、
水だしの場合はそれらが出にくいので、取り除かず簡単に美味しい出汁が取れます。

- ①鍋やタッパーに煮干し、昆布(5cm長さ)、水を入れて一晚冷蔵庫に入れる。
- ②煮干しを取りだし、出汁を使う。



- ★小さな容器で濃い目に出汁を取って、水を増して使います♪
- ★出汁がしっかりしていると、味噌を控えても美味しい味噌汁が出来ます。
- ★大人の健康管理にも、手軽で美味しい煮干しの味噌汁、お試しください♪

<手つまみ食べの野菜の含め煮に 干し椎茸だし>

保育園では野菜をコロコロ(1.5~2cm角)やスティック状に切り、昆布(2~3cm長さ)・干し椎茸
水を入れて煮ます。前日の下準備もいりません。
干し椎茸の旨味や甘さで、野菜本来の味を伝えていきます。

<作り方>

- ①ご家庭にある野菜をコロコロ~スティック状に切ります。(コロコロの手つまみが上手につまめる様になってきたらスティックにします。)
- ②鍋に野菜、昆布・干し椎茸(1~2個)・水を加えて煮ます。
野菜がある程度柔らかくなったら、醤油をほんの少し加え、出来上がりです。

<和食の基本 鰹だし>

鰹だしは和食には欠かせません。
体に良いとされている和食、子供達にも伝えていきたい味です♪

<だしの取り方>

- ①鍋に昆布(4~5cm長さ)・水を加えて火にかける。
 - ②沸騰直前に、鰹だしを加え火をとめる。
 - ③しばらく置いてから、出汁をこして使用する。
- ◎まとめて取って、製氷器に入れれば使いたい分だけ取り出せます。

<何かと便利・万能 昆布だし>

昆布は煮干し・鰹・干し椎茸と一緒に使用すると、それぞれの出汁の旨味が増します。
前日に鍋や容器に昆布+水を加えて置けば、美味しい昆布だしが取れます。
鰹だしや手つまみ野菜の含め煮に利用できます。

<時間がある時に...>

昆布を使いやすい大きさにカットしておくとお便利です♪

すずらん 5月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2016年5月2日

風薫る5月、さわやかな季節になりました。保育園の屋上では藤の花が咲き色鮮やかな紫色に心癒されます。

保育園では新年度がスタートして1か月がたちました。初めは泣いていた新入園児の子も新しい環境に少しずつ慣れてきて笑顔で遊ぶ姿が見られるようになりました。

“ふれあい保育”

随時受け付けています。

ふれあい保育は親子で同年齢クラスに入り、一緒にあそびます。

集団の中の我が子の姿はお家では見せない面が見えたりや遊具などつぶさにご覧いただけます。また、食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなども栄養士が相談に応じることもできます。ご希望の方はお電話下さい。

おおきなあれ

5月20日(金)

10:30~11:30

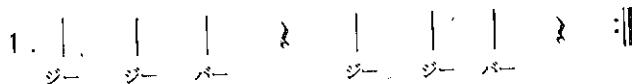
身長体重測定

絵本

触れ合い遊びなど

予約は必要ありません。お気軽にお出かけ下さい

0歳児クラスで人気のわらべうた♪



何度か繰り返す。終わるときに
チリン、ポロン、ト トンデッター!

布を広げて両手で顔の前に持つ。ジージーでゆっくり上下に2回ふりバーで顔をのぞかせる。チリン、ポロンも上下に振り、トンデッターで布を飛ばします。バーと大人が顔を覗かせると子どもはニコニコと笑顔になったり、大人の顔をジーツと見たりと色々な反応や表情を見せてくれます。