

あけまして おめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしでしたか。

田舎暮らしを始めたばかりの私ですが近くの神社の元旦祭に出ました。地元の住民のみなさんが集まり一口のお酒と宮司さんのお話などを聞いて手打ちで閉めるという簡単なものでした。ご多分に漏れずここでも若い世代の参加が少なく気になる所ですが、1400年代から地域で守ってきた重みのようなものを感じました。

保育園では明日、新年子ども会を予定しています。お正月遊びの福笑い羽根つき、書初め、お正月のわらべうたを楽しみます。子どもたちは毎年、この行事に喜んで参加してくれます。テレビゲームやiPadなどバーチャルな世界があふれていますが、素朴なお正月遊びを楽しめる子どもたちの姿に安心します。こうした伝統的な遊びを子どもたちに伝えていくことも保育園の大事な役割だと感じています。

今月から各クラスの保護者会が始まります

進級に向けてのお話もありますが、この一年の保育を振り返って一緒に子どもたちの成長を確かめる場にしたいと思います。その過程にはたくさんの物語がありました。子どもたちの姿を通してその物語をお伝えできればと思います。

また、これまで3月に実施していた園主催の保護者会を今年度は2月10日（10時～11時半）に予定しております。各クラスの担任から仲間との育ちあう姿を報告する予定です。これまでより30分時間を延長して、保護者の方からもご意見や感想をたくさん頂きたいと思っております。

どちらの保護者会も多くの方の参加をお待ちしております。

お知らせ

<改修について>

1月中旬頃より園舎内の一部の改修を予定しております。

子どもたちが使うすべての水道をお湯も出る混合栓にします。他に玄関の下足入れや一時保育のトイレ、各階のトイレの便器の交換や床の張替えなどを予定しております。

工事は月～土の日中に進めていくこととなりますので、何かとご迷惑、ご不便をおかけすると思いますがご理解とご協力、よろしくお願い致します。

<食材について>

日頃より、給食へのご理解、ご協力ありがとうございます。

今年度から、今まで使用していなかった食材としてししゃも、たらこ、えび、桜えび、ホタテ缶、キウイフルーツを新たに取り入れる予定でしたが、都合により今年度は見合わせることに致しました。どうぞご了承下さい。来年度については、決まり次第お知らせ致します。

・・・・給食室より・

すずらん 1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

2018年1月4日

あけましておめでとうございます。新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになる年になりますようにお祈り申し上げます。

“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。

ふれあいの時間

1月19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。

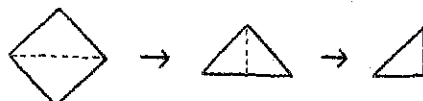
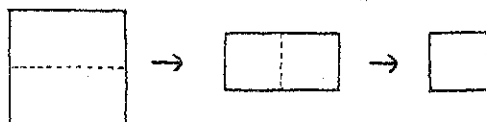
お気軽にお出かけ下さい。

自分で作ったランチョンマットでごはんを食べよう♪

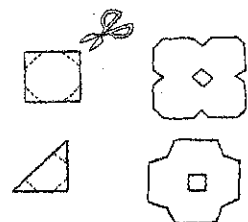
3歳児クラスでは、自分で作ったランチョンマットでごはんを食べています。自分で作ったことでも大切にしている子ども達。いつもだったら食べるのに夢中で、たべこぼしに気が付かない子もランチョンマットが汚れないようにと、こぼさないよう意識する姿があります。ランチョンマットひとつでいつもの食事がより楽しいものとなっています。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

<作り方>

① おり紙を切る



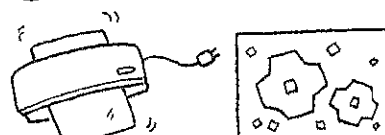
② ハサミで4つ角を切る



③ ラミネートシートの上に並べる



④ ラミネートする



両面おり紙なので、表・裏どちらも楽しめる♪
ラミネートしているので、水に強く、水拭きもできて何度でも清潔に使えます。

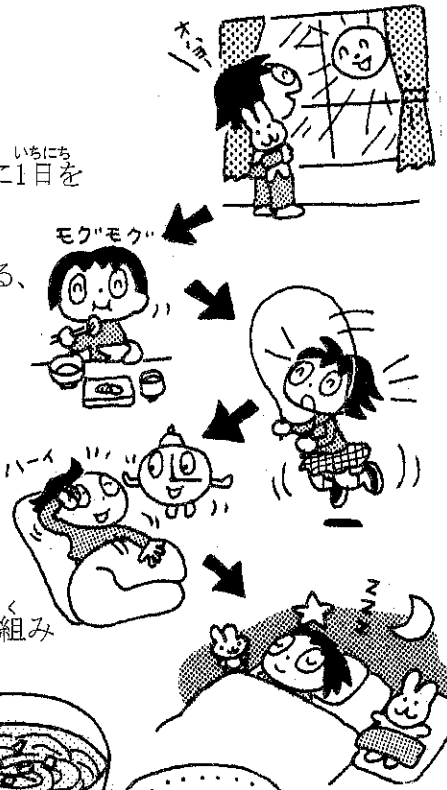
○1日の始まり…生活のリズムは朝食から

お休みも終わり、保育園での生活が始まりました。大人も子供も元気いっぱい1日をスタート出来る様に、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、噛んで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めて体温が上昇します。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。

朝食をしっかり食べないと、集中力や記憶力が低下してしまいます。

1日の始まり…朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムを作っていきましょう。



○はなまる朝ご飯

ご飯やパンなどのエネルギー源と、肉・卵・魚などのたんぱく質、野菜や果物を組み合わせて。



○忙しい朝の工夫として

★下ごしらえ・取り分け

前日の夕食のついでに、野菜などを切ったり茹でておくで便利!

味噌汁やスープの具にすぐに使えます。

また夕食で残った炒め物をとっておけば、朝、卵でとじて簡単に出来る一品に。

★そのまま食べられるものを用意しておく

時間のある時に、定番の金平、そばろを常備菜として用意しておくで便利!

また冷凍野菜や缶詰、チーズや果物なども大活躍!

郷土料理 ちゃんちゃん焼き ~北海道~

北海道の漁師町を中心とした名物料理で、鮭やホッケなどの魚を、季節の野菜や山菜と一緒に

鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、みそで味付けします。みそをねぎ味噌にしたり、

バターを入れたり北海道の中でも場所によって様々なアレンジが存在するみたいです。

「ちゃんちゃん」の名の由来は諸説ありますが、「ちゃつちゃつと素早く作れるから」という説や、

「ちゃん(お父さん)が作るから」という説などがあります。

現在では、日本全国で日常食として食べられていて、各家庭で味付けが工夫されています。

保育園では1月24日(水)のお昼に出る予定です。

びょうき と き しよくじ
◎病気の時の食事

ほんかくてき りゆ とうらい
本格的な冬の到来ですね。かぜをひきやすい時期です。しょうじょうにあった食事を食べて、かいふくりよく
たかめ、ながびかないようにしていいですね。

ねつでとき
熱が出た時、おなかをこわした時には

ねつがあつて食べたくない、そんな時でもすいぶんほきゆう ひつよう
熱があつて食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が
うしなわれるとだっすいしょうじょうになります。おなかをこわしてげりときはさゆやむぎちやなどをこまめに
あたえましょう。熱がどんどん上がっていく時はさむくなりますので、こんな時は飲み物の
あたためてください。すこしおちついたら、すりおろしたくだもの やさい、みそ汁、スープなどが
おすすめてです。元氣に向かつて少しずつ食べ物を増やしていきます。

おかゆ、にこ 煮込みうどんなど消化の良い温かいものをメインにして、とうふ たまご い
普通食に近づけていくのがよいでしょう。

やいりしじゆん しりか
矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

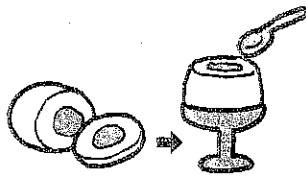
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



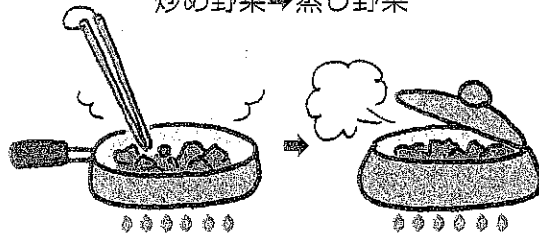
パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



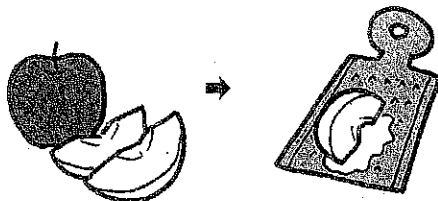
ゆ もまじ ひんぬくたまご
かた茹で卵⇒半熟卵



いた せえい むい せえい
炒め野菜⇒蒸し野菜



りんご (そのまま) ⇒すりおろしりんご



いつもの塩味⇒いつもより薄味

