

あけまして おめでとう ございます

今年もどうぞ よろしく願い致します。

年末年始は、いかかがお過ごしでしたか。

仕事復帰して初めての年越しを迎えた我が家は、家族揃ってのんびりと過ごしました。

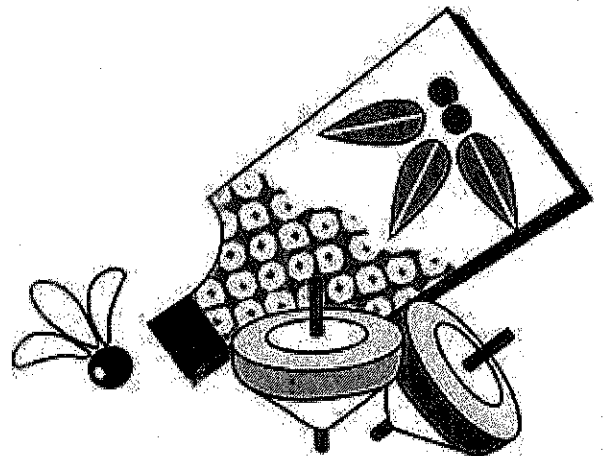
さて、年長組さんは保育園生活も残すところあと3カ月となりました。日々の生活や遊び、様々な行事を通して仲間関係を深めてきました。また、先月の遊び会では、それぞれのお店でどんな風にするか話し合いをしながら進めてきました。また、“こんな風にしたい”と試行錯誤を重ねて作りあげるなど自分たちで考えて形にしていくことの楽しさを味わいました。卒園までのこの時期もたっぷり遊び、充実した生活を送って欲しいと思います。

保護者会があります

1月末から各クラスの保護者会があります。子どもたちの姿を通して1年間を振り返りたいと思います。また、進級に向けての話もあります。後半の懇談の時間では、保護者同士の親睦も深めて頂けたらと思います。お仕事の都合もあるかと思いますが、各クラス準備を進めていますので皆さまの参加をお待ちしております。

お知らせとお願い

- ・1月16日(水) 区の建物検査が入ります。午前8時頃から業者の出入りがあります。また、1階と3階付近の階段の壁に穴を開ける作業が入ります。登園時などに支障がない様に進めていく予定ですがよろしくお願い致します。
- ・お休みなどの連絡は出来るだけ8時30分以降にお願い致します。




「すずらん」


<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

2019年1月

新しい年が始まりました!! 今年もよろしくお願ひ致します。
 寒い季節に少しでも楽しんで過ごすことができればいい情報をお届けできればと思います。



おあそびなみれ。
 1月18日(金)
 10:30~11:30
 ・身長体重測定
 ・絵本 ・ふれあい遊び



ふれあい保育。
 親子で同年齢のクラスに入り一緒に遊びます。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ます。ご希望の方はお電話下さい。

あたたか おやこで「クッキング」

子どもたちにも手伝ってもらいながら親子で一緒にクッキングしてみませんか? 本格的なみそ汁... 保育園では2歳児クラスでやってみました!! だし汁のテイastingで「おいしい」「あつあつ」の声がありました。

—みそ汁—

- 材料 (4人分)
- 昆布 5cm角 2枚
- 煮干し 10~15尾分
- 水 4カップ
- 豆腐 1/3丁
- わかめ お好み
- みそ 大さじ2

※ 具材はお好みの物に変えても大丈夫です。

—つくり方— ※カセットコンロでやる子どもたちの目の前で行います。

- ① 鍋に分量の水を入れて昆布を入れておく。(できれば1~2時間)
- ② 煮干しの頭を取る。☺️ 子どもたちにも手伝ってもらいます!!
- ③ 鍋の中に煮干しも入れて中火にかける。沸騰する前に昆布は取り出す。その後10分ほど煮干しを取り出す。一旦火を止める。
- ④ 塩蔵のワケメの場合は塩を洗い流し水でもどして切っておく。カットワケメの場合はそのまま。豆腐は、さいの目に切っておく。
- ⑤ 鍋の中にワケメと豆腐を入れてみそを溶かす。
- ⑥ 再び火にかけて鍋肌が「ぷっぷっ」と沸騰してきたら、火を止めてできあがりです。※火を通す必要の具材は煮た後にみそを入れる。

1~2歳児にもできちゃいます。☺️
 ※火が止まったのを確認したら、ラップの上に置き、しるしをさしておじりラップ外にまきにして一緒に食べる食事になります!!

◎体を温める食材を食べて風邪予防♪

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

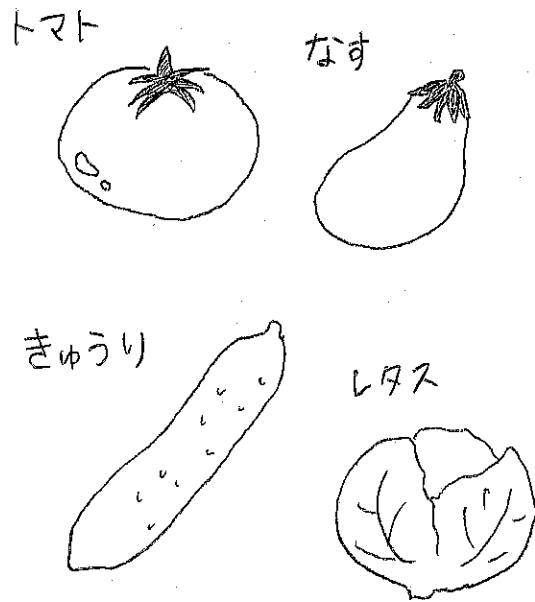
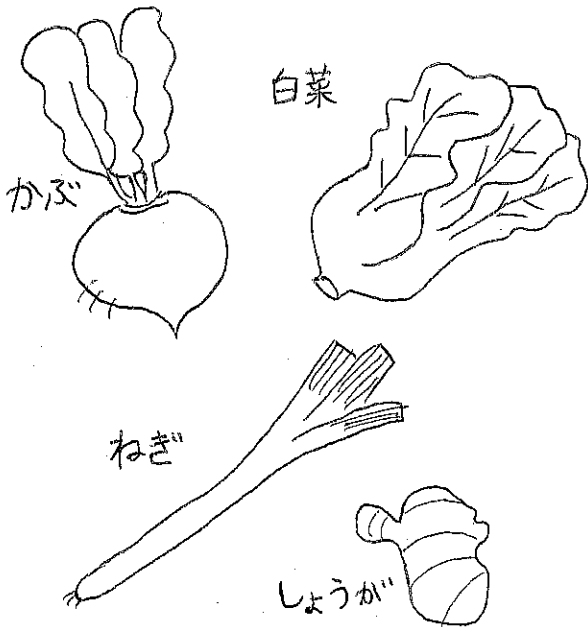
寒さが一段と厳しくなってきましたね。体が冷えると免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。

風邪などのウイルスは、温度が低い所で活発になるので、体の中から温めていく事が大切となります。

冬の野菜は体を温めるものが多いので、積極的に取り入れていきたいですね。

(体を温める食材)

(体を冷やす食材)



★食べ物は、加熱することで体を冷やす作用が弱まります！

寒い日にぴったり★ 塩ちゃんこ汁

大人2人子ども1人

<材料>

- ・鶏挽肉 40g
- ・醤油 5g
- ・酒 5g
- ・水 400g
- ・人参 15g
- ・きゃべつ 30g
- ・木綿豆腐 45g
- ・長ねぎ 15g
- ・万能ねぎ 5g
- ・塩 少々

<作り方>

- ①野菜や豆腐を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に鶏挽肉、醤油、酒を入れ、中火にかけて焦がさないようにじっくりと炒める ←ここがポイント♪
- ③肉がほぐれてほぼ火が通ったら水を入れ、沸騰したらアクを取り5～6分ほど煮る
- ④鶏挽肉のだしが十分にスープに出たところで、煮えにくい野菜から順番に入れて煮る
- ⑤野菜が煮えたら塩で味を整え出来上がり☆

他にも白菜やニラ、大根などどんな野菜でも合います！

またうどんを入れたり、ごはんにかけてクッパにしてもおいしいですよ！

◎旬の野菜を食べよう

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

0歳児クラスの子供達もだいぶ色々なものが食べられるようになってきました。

大きい子達はスプーンで、小さい子達は手つまみで、自分で食べる練習をしています。

食品の好みや食べる順番等のこだわりも出てきて、成長を感じます。今まで食べていたものを食べなくなるのも感知しなかった味覚を感知するようになったからです。

苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、後から獲得します。

苦味や酸味を多く感じる野菜は、子どもの中でも苦手なものになりやすいです。

今ではどんな野菜もほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。

旬の野菜は味も栄養価も高く、味も濃く、その季節の体に適した性質を持っています。

旬の野菜からパワーをもらって毎日元気に過ごしましょう☆

春

春きゃべつ



新玉ねぎ



アスパラガス



スナップエンドウ



夏

トマト



きゅうり



なす



ピーマン



秋

さつまいも



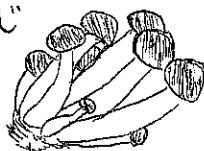
ごぼう



れんこん



しめじ



冬

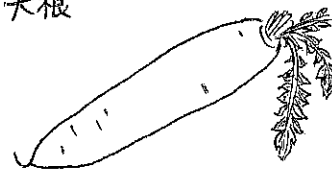
白菜



ほうれん草



大根



長ねぎ

