

どんぐりこころ 10号

2014. 3. 22
 社会福祉法人つばぎの会
 つちこ保育園
 住前北区志敷3-11-6
 電話 03-3903-6160

春一番が吹いてようやく春!! と思いきや まだちよと肌寒い日があり、体調をくずされる方もいるのではないのでしょうか

入園、入学の準備に何かと忙がしい時期。子ども達も順々に整っていく仕様に心踊らせてつも未知の世界への不安も抱く頃かと思ひます。中には、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりする事もあるようです。

子どもの変化には十分気をつけましよう。
 つちこ保育園も2回目の卒園式を迎えました。前日まで卒園式で着る洋服の話しを楽しく話していた子ども達も、学校の話しになると「OOちゃんと同じ小学校だけだ」
 「OOちゃんとは違うんだ」と寂しさを覗かせています。明るく元気に見える子ども達も心の中ではいろいろな事を考え、感じています。そんな子ども達に寄り添い、疲れがないように、気持ちよくその日を迎えられるようにしてあげて下さい。



～体験保育～

あそびにありこ〜!!

4月18日(金) 10じ~11じ

・「こいのぼり」をつくろう!!

幼児ごみと一緒につくります。

対象児 3才~5才児

・乳児身体測定(母子手帳ご持参下さい)

※どんぐりこころ9号で4月11日(金)を園庭開放と記載しましたが都合により上記に変更させていただきます。予定されていた方ご迷惑をおかけします。



お願ひ

ママ10/10ほどタイム券。一時預り保育を希望される方。
 4月1日~の一週間は入園式や新入児の慣らし保育期間のため大変申し訳ありませんが希望をお受けする事ができず、おしほりをする日があるかと思ひます。ご了承下さい。

参加を希望される方は事前にご連絡ください。
 (TEL) 3903-6160



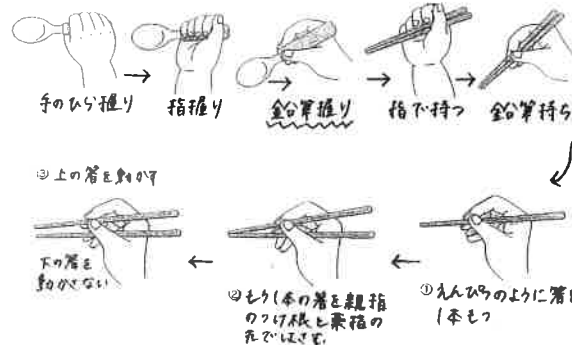
給食室だより



今年も最後の月となりました。あと1ヶ月もすると子ども達も卒園・進級です。

1つ上のお兄さん・お姉さんにな子前に食具の使い方、食事のマナーについて見直していきましょう。

～スプーン、箸の持ち方の変化と箸の正しい持ち方の変化～



正しい箸を持つためには正しいスプーンの持ち方が大切です。金箸握りが持てたようになると箸を持つことができてようになります。

～食事のマナー～

食事の時間は子ども達がとても楽しみにしている時間です。楽しい雰囲気の中で食べるとともに、食事のマナーも身につけられるようにしましょう。

食前・食後のあいさつ



食器の並べ方

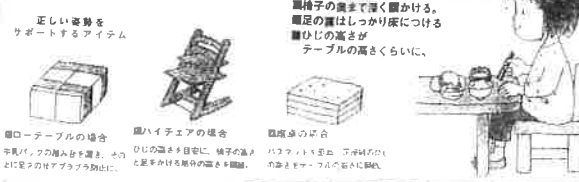
ごはんは、手前左・汁ものは手前右、右奥に主菜・左奥に副菜を置きます。



食材の命をいただきます。ついでに人への感謝の気持ちを込めた言葉です。またあいさつをするときは生活の中で食事のほほえみ・あわいのリズムが生まれます。

姿勢

食事をこぼしたり、集中できず席をたたりしてしまう原因の1つに食卓姿勢が関係しています。また姿勢が正しくない、消化吸収にも影響すると言われています。下記のような姿勢をすることで体息がしかりと見えられ、食事に集中することが出来ます。



1月11日につちこレストラン

を行いました!

2014年の最初のイベントとしてつちこレストラン(試食会)を行いました。20組の子どもたち、お母さん、お父さんたちと総始末やお母さんお父さんで試食をしながら給食室の栄養士と普段気になつて居ることで、困っていること等を共有、情報交換をしました。今回の試食会で来年度にも活発にしていきたいと思ひ、またの機会に今回参加できなかった方はぜひ参加して下さい!



つちこレストラン開催後のアンケートで寄せられた声を紹介しました。

- 好き嫌いがあつた(家では限られた野菜(分食ベない))
- 魚料理のレパートリーを増やしたい
- 家で簡単に作れる料理を教えてください

そんな悩みにオススメのレシピを紹介します!!

夕焼けごはん

- 米 1合
- 人参 25g
- しらす 13g
- しょうゆ 1.6g
- 食塩 1g
- みりん 2.2g

混ぜご飯にするので、野菜も入れておくといいです!

- 人参はすりおろす。
- しらすは一度茹でておく。
- 石臼いた米と人参、しらす、(A)の調味料を混ぜて、炊く。

魚の梅味噌焼き(幼児1人分)

- 自身魚 1切(固さは40g)
- 油 1g
- しょうゆ 0.5g
- みりん 1.5g
- しょうゆ 2g
- みりん 2.5g

梅の酸味がなく、お魚がおいしいです! 梅に高まるたんぱく質で、お父さんお母さんの疲労回復に役立ちます!

- (A)の調味料を合わせて魚に漬けておく。
- 180℃~200℃に予熱したオーブンで15分焼く。(※ご家庭のオーブンで調節して下さい)

切干大根のサラダ(幼児1人分)

- 切干大根 2g
- 人参 1g
- きゅうり 10g
- ごま油 5g
- しょうゆ 1.2g
- 酢 1.2g
- ごま油 1.2g
- さしゆ 0.4g
- ごま 0.8g

- 切干大根は水に戻し、茹でておく。
- 人参も茹でておく。
- (A)の調味料を合わせておく。
- 茹でた切干大根のそとを絞って、人参、きゅうり、(A)の調味料全てを合わせて完成!

ごま油の香りがあつたので、園でも大人気の切干大根の新しい食べ方です!