

# とんがり ごっこ

11号

2017. 3. 1

社会福祉法人  
てつぎの会  
つちこ保育園  
住所北区志茂3-11-6

電話03-3903-6160

○インフルエンザやノロウイルスもようやく落ちついてきたのでしょうか。つちこ保育園ではどちらの流行もほとんど今日まで来ていません。これからトカ〜ンと来るのかな。ちよと心配です。このまま元気に春を迎えられたらいいなと願っています。

さて、

3月はとにかく忙い季節ですね。入園、入学と4月から始まる新しい生活。準備はできていますか。子ども達は日に日に期待と緊張とで気持ちがいっぱいになっていきます。その中で3月の生活はとて大変です。朝起きる時間、夜ねる時間、そして朝食と4月から始まる生活を想定して今の生活を見直してみよう。生活をいきなり変えるのは大変です。まずは朝今より少し早くおはようから取り組んでいきましょう。

4月新しいスタート。みんな元気で迎えられようように。

## お知らせ

### 1. 一時預かり保育について

- 対象児童 北区内に住所を有している、生後58日～就学前までの児童。
- 保育時間 月～金の午前8時～午後5時の間の必要時間  
(土曜日につきましては要相談とさせていただきます。)
- 祝日(振替休日含む)年末、年始園の行事日は除きます。

### 2. 休日保育について

- 対象児童 北区内の給付対象施設に在籍している又は北区内に住所を有している児童
- 保育時間 午前7時15分～午後6時15分までの間の必要時間
- ★保母者の方の勤務証明(休日保育に必要)が必要となります。

### 3. 申し込み

- 保育園に直接お問、合わせください。
- お問、合わせは平日の10時～16時にお願いします。
- 初回利用については要面接があります。

## 給食室だよ！ つちこ保育園

朝ごはん、しっかりと食べていますか。保育園、幼稚園、学校に行くようにして困るのが朝ごはんを食べていない子がいるということだそうです。原因の中には朝起きられない事やお父さん、お母さんに朝食を食べる習慣がないため子どもも食べていないか、という例もあるそうです。「朝ごはん」は1日のエネルギーの源になります。

## 朝ごはんの5つのこと

#### ① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

#### ② 肥満防止

屋におながすいて、一度にたくさんを食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に

#### ③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

#### ④ 月経のエネルギー源

●脳は大量のエネルギーを食い  
●脳のエネルギーはブドウ糖  
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働かせません。

#### ⑤ 生活習慣病を予防します

●1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。  
●朝寝坊復元の生活だと...  
朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない  
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる

このくり返しが生活習慣病の予備軍に!

### じゃがいもとコーンと ちょっとバター

だし800ml ジャがいも 2個 コーン水煮大さじ3  
バター少量 みそ大さじ3

- 1 ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 2 鍋にだしとじゃがいもを入れて中火にかける。
- 3 2にコーンを加え、じゃがいもに火が通ったら火を弱めてみそを溶き入れ、碗に盛る。バターを少量のせる。

### 豆乳汁

だし400ml 豆乳400ml 豚バラ肉4枚  
しいたけ2枚 大根3cm にんじん1/3本  
水菜2株 みそ大さじ4 しょうゆ少々

- 1 豚バラ肉は適当な大きさに切る。大根とにんじんは皮をむいて短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。水菜は適当な長さに切る。
- 2 鍋にだしと大根、にんじんを入れて中火にかける。火が通ったら豆乳、豚バラ肉としいたけを入れる。
- 3 煮立ったら火を弱めてみそを溶き、しょうゆを加える。水菜を入れてひと混ぜし、碗に盛る。

### ポトフ

じゃがいも(小)4個(中くらいの大きさなら2個)  
にんじん1/2本 玉ねぎ1個 ウインナー8本  
ブロッコリー1/2個 チキンブイヨンスープ700ml  
塩少々 ブラックペッパー適量

- 1 ジャがいもはよく洗い半分切る(中くらいのものなら、皮をむいて一口大に切り、水にさらす)。にんじんは皮をむいて乱切り、玉ねぎは大きめのくし形切り、ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておく。
- 2 鍋にブイヨンスープとにんじん、玉ねぎ、ウインナー、じゃがいもを入れ、コトコト30分くらい煮込む。
- 3 ジャがいもやにんじんが柔らかくなったらブロッコリーを入れ、塩とブラックペッパーで調味し、器に盛る。

### かぼちゃとすりごま

だし800ml かぼちゃ1/8個  
練りごま(白)大さじ1 すりごま大さじ2 みそ大さじ4

- 1 かぼちゃは種とワタをとり、一口大に切る。
- 2 鍋にだしとかぼちゃを入れて中火にかける。
- 3 かぼちゃに火が通ったら、火を弱めてみそと練りごまを溶き入れ、すりごまを入れてひと混ぜし、碗に盛る。