



平成30年度
 認定こども園大園山あおい園
 えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守っています。「自分で出来た！分かった！」と感じた時、子ども達に自信がただけでなく、「もっと！」という意欲も湧き、自立心を養うことに繋がります。

毎日の生活の中で、つい先に手伝ってしまっていないか？環境だけ整え、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるはずです。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～ ・3/6(水) 誕生会 ・3/14(木) 祖父母感謝のつどい ・3/19(火) 卒園式				1 <small>節分のつどい</small>	2	3
4 <small>資源回収</small>	5 <small>→</small>	6	7	8	9	10
11	12 <small>茶道教室 (4・5歳児)</small>	13	14 <small>涅槃会 (以上児・正徳)</small>	15 <small>保育参観 (以上児・正徳) <small>お茶会 (5歳児)</small></small>	16 <small>未満児生活発表会</small>	17
18 <small>体育教室</small>	19 <small>交通安全指導</small>	20 <small>防犯訓練 <small>保育科引き取り</small></small>	21 <small>避難訓練 <small>新入園児説明会</small></small>	22 <small>誕生会</small>	23	24
25 <small>発育測定 (以上児)</small>	26 <small>発育測定 (未満児)</small>	27	28	～3月の行事予定～ ・3/22(金) 終業式		



～0. 1. 2歳児～

2月生まれのおともだち

うさぎ組

あひる組



☆おたんじょうびおめでとう☆



わくわく！ドキドキ！！発表会



自分の名前を呼んでもらえるのをワクワク、ドキドキしながら待っていて大きな声で「は～い！」と返事をする元気いっぱいひよこ組さん。すてきな帽子屋さんからどんな帽子がもらえるのかを楽しみにしています！ ひよこ組

りす組の子ども達は「たまごの赤ちゃん」の絵本が大好き！「でておいで～」「こんにちは」の掛け合いを楽しんでいます！ブロックをマイクに見立て「〇〇です」と名前を上手に言えるようになりました。普段の生活や遊びの中でのごっこ遊びを楽しんでいきたいと思います！ りす組

歌や、踊りが大好きなうさぎ組さん！音楽が流れると、自然と先生の周りに集まり元気いっぱい歌ったり、踊ったりしています。また、普段の生活の中で「私は赤ずきんよ♪」「オオカミだぞーガオー」などと、役になりきりセリフを言う子ども達と一緒に、うさぎ組オリジナル赤ずきんとゆかいな仲間たちの劇遊びを楽しく進めていきたいと思っています。 うさぎ組



「先生～カブしよう！」とあひる組の子ども達は発表会モード全開！！大好きな役になりきって、劇遊びを楽しんでいます。「うんとこしょ、どっこいしょ」なかなか抜けないカブに、眉を八の字にし、目を細め「ぬけません」と表現する子ども達にいつも楽しませてもらってます。 あひる組



可愛らしい子ども達の姿をお楽しみに☆

こあら組

よちよち歩きから、上手に歩けるようになったり、「プープー」「わんわん」と言葉が聞こえたりとますますにぎやかなこあら組！おままごと遊びが大好きで、鍋やフライパンを持ちごちそうを作り、食べる真似っこあそびを楽しむ中で、友達や先生に「あ～ん」と食べさせてくれる可愛らしい場面も見られます。これからも、子ども達の興味関心に合わせた遊びを楽しみたいと思います。





もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守っています。「自分で出来た！分かった！」と感じた時、子ども達に自信がつくだけでなく、「もっと！」という意欲も湧き、自立心を養うことに繋がります。

毎日の生活の中で、つい先に手伝ってしまいませんか？環境だけ整え、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるはずです。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～ ・3/6(水) 誕生会 ・3/14(木) 祖父母感謝のつどい ・3/19(火) 卒園式				1 節分のつどい	2	3
4 資源回収	5 →	6	7	8	9	10
11	12 茶道教室 (4・5歳児)	13	14 涅槃会 (以上児・正統)	15 保育参観 (以上児・正統) お茶会(5歳児)	16 未満児生活発表会	17
18 体育教室	19 交通安全指導	20 防犯訓練 <small>保育科引き落とし</small>	21 避難訓練 <small>新入園児説明会</small>	22 誕生会	23	24
25 発育測定 (以上児)	26 発育測定 (未満児)	27	28	～3月の行事予定～ ・3/22(金) 終業式		



節分に向けて鬼のお面を作りました。はさみで口や目、ツノなどいろいろなパーツを切ったので貼りました。怖そうな鬼や笑っている鬼、ウィンクしている鬼など様々な顔の鬼が出来上がりましたよ。

お願い
☆持ち物に名前の記入がしてあるかも一度確認をお願いします。
☆ハンカチを毎日持ってきてください。

参観お待ちしております

2月15日(金)に行われる保育参観では日頃の音感の様子を見ていただきたいと思います。口の形や声の高さを気を付けて歌う様子や集中してワークに取り組む様子など子ども達の成長を見ていただけたら嬉しいです。そして参観後の合唱発表に向けて歌の練習も頑張っています！「ゆきつてながつすきだつて～♪」と遊びの中でも自然と口ずさむほど子ども達も大好きな曲です。本番でも元気いっぱい歌いたいと思います！

大好きなお友達や先生に年賀状を出す郵便ごっこを楽しみました。「私〇〇ちゃんにだす！」「□□くんから届いたよ！」と嬉しそうな子ども達。また「これなんて字？」「『い』ってどう書くの？」と文字に興味を持つ子もいました。それぞれの想いがこもったはがきをたくさん書いてお正月ならではの遊びを楽しみました♪

**2月生まれのお友達
くす組**

ひつじ組





平成30年度
認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守っています。「自分で出来た！分かった！」と感じた時、子ども達に自信がつくだけでなく、「もっと！」という意欲も湧き、自立心を養うことに繋がります。

毎日の生活の中で、つい先に手伝ってしまっていないか？環境だけ整え、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるはずです。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～ ・3/6(水) 誕生会 ・3/14(木) 祖父母感謝のつどい ・3/19(火) 卒園式				1 節分のつどい	2	3
4 資源回収	5	6	7	8	9	10
11	12 茶道教室 (4・5歳児)	13	14 涅槃会 (以上児・正装)	15 保育参観 (以上児・正装) お茶会 (5歳児)	16 未満児生活発表会	17
18 体育教室	19 交通安全指導	20 防犯訓練 保育科引き落とし	21 避難訓練 新人園児説明会	22 誕生会	23	24
25 発育測定 (以上児)	26 発育測定 (未満児)	27	28	～3月の行事予定～ ・3/22(金) 終業式		



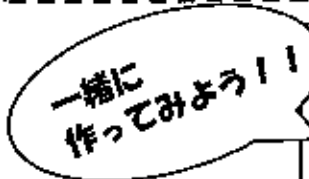
4歳児

心の鬼をやっつけよう！

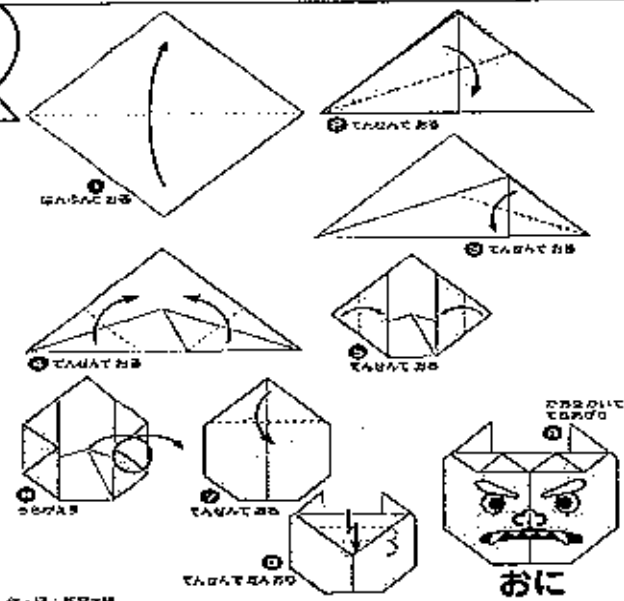
2月1日は節分の集いです。みんなの心の中にある悪い鬼をやっつけます。みんなの心の鬼はどんな鬼かな？お面も作ったのでぜひお家でもまめまきをしてみてください。

お家の人に聴いてもらいたい！

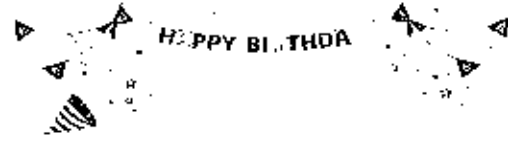
今年の合唱発表は「ジグザグおさんぽ」に挑戦。「お家の人に上手なのを聴いてもらいたい！」と練習に一生懸命取り組んできました。練習の成果を当日ご覧ください。



親子で一緒に指の運動！お子さんと一緒に折り紙を折ってみてはいかがでしょうか？



お知らせ
・今月は涅槃会があります。涅槃会の日には正装で登園をお願いします。
・今月は年長さんの茶道教室に招待されお茶をいただきたいと思います。当日は白靴下着用し登園して下さい。



お誕生日おめでとう！





平成30年度
認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、雪遊びは出来ていませんが、他の遊びや伝統行事を通して、季節の移り変わりをしっかり感じて欲しいと思います。

園生活の中で教職員は、子ども達がそれぞれの目標に向かって思いっきり活動ができるよう環境を整え見守っています。「自分で出来た！分かった！」と感じた時、子ども達に自信がつくだけでなく、「もっと！」という意欲も湧き、自立心を養うことに繋がります。

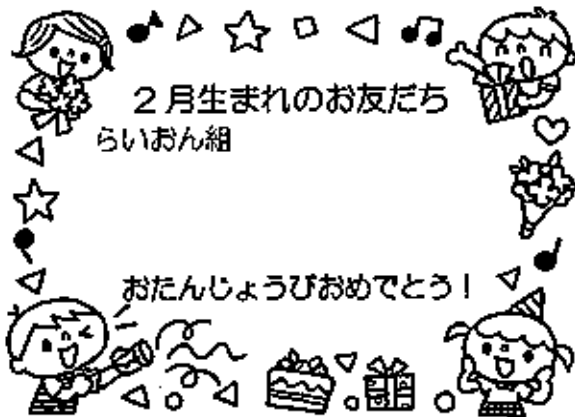
毎日の生活の中で、つい先に手伝ってしまいませんか？環境だけ整え、子ども達を少し見守ってみましょう。きっと、お子さんの成長を感じられるはずです。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
～3月の行事予定～ ・3/6(水) 誕生会 ・3/14(木) 祖父母感謝のつどい ・3/19(火) 卒園式				1 勤分のつどい	2	3
4 資源回収	5	6	7	8	9	10
11	12 茶道教室 (4・6歳児)	13	14 涅槃会 (以上児・正装)	15 保育参観 (以上児・正装) お茶会(6歳児)	16 未満児生活発表会	17
18 体育教室	19 交通安全指導	20 防犯訓練 保育参観引き寄せ	21 避難訓練 新入園児説明会	22 誕生会	23	24
25 発育測定 (以上児)	26 発育測定 (未満児)	27	28	～3月の行事予定～ ・3/22(金) 終業式		

5歳児

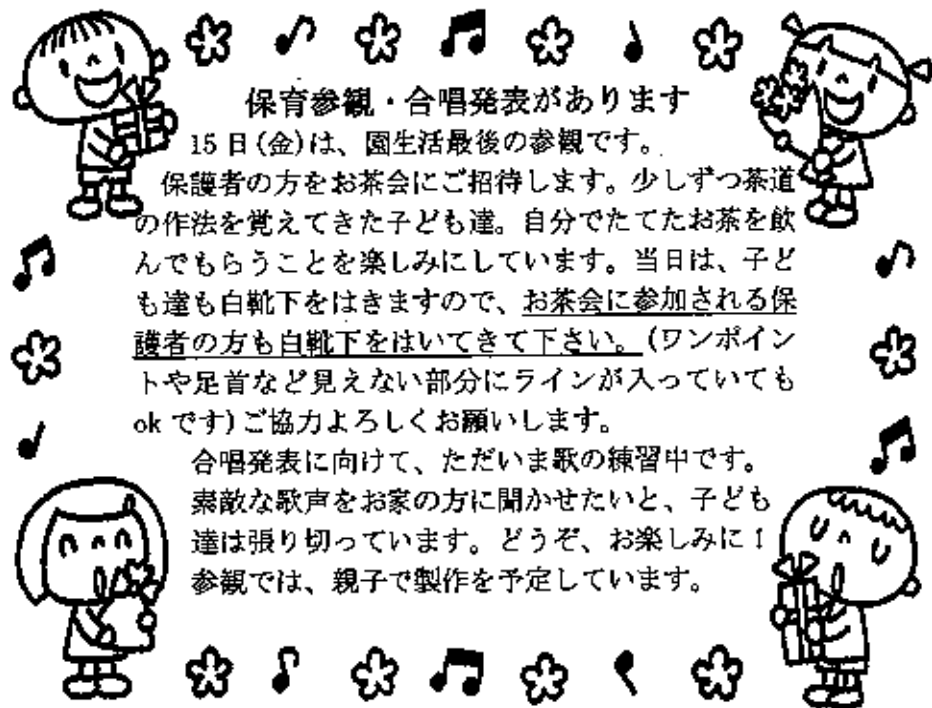


2月生まれのお友だち
らいおん組

小学校の給食の練習のため、2月中旬1週間200mlのパック牛乳が給食に出ます。

おたんじょうびおめでとう！

涅槃会のお参りをします
14日(木)は、蓮王寺に行き、あおい・第三あおい幼稚園の年長組のみんなで集まり、涅槃会のお参りをします。正装で9時までに登園してください。

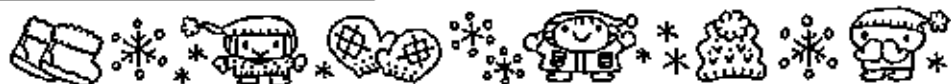


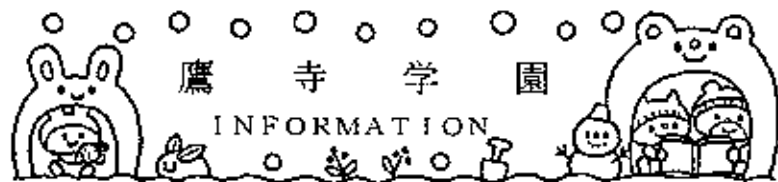
保育参観・合唱発表があります

15日(金)は、園生活最後の参観です。

保護者の方をお茶会にご招待します。少しずつ茶道の作法を覚えてきた子ども達。自分でたてたお茶を飲んでもらうことを楽しみにしています。当日は、子ども達も白靴下をはきますので、お茶会に参加される保護者の方も白靴下をはいてきて下さい。(ワンポイントや足首など見えない部分にラインが入っていてもokです)ご協力よろしくお願ひします。

合唱発表に向けて、ただいま歌の練習中です。素敵な歌声をお家の方に聞かせたいと、子ども達は張り切っています。どうぞ、お楽しみに！参観では、親子で製作を予定しています。





2月是一年で一番寒い時期です。

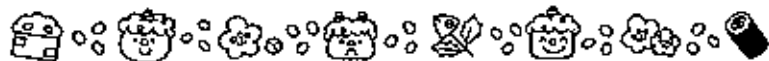
その中でも、外で遊ぶことや様々な行事を計画しています。

毎日元気に登園できる様、お子さんを見守り送り出してあげてください。

◎豆まき

日本では昔から「早く寝ないと鬼さんが来るよ」「鬼さんをやっつけるには、約束を守って頑張ればいいんだよ」など、子ども達は「鬼さん」の叱咤激励を受けながら、色々な経験をした時に「我慢する」ことや「勇気を出す」ことを学んできました。もちろん大人になれば、「鬼」の存在は架空の物とわかりませんが、子どもの頃に怖いと思った「鬼さん」の存在は心の中にはきちんと残り、モラルや励みの一つになっているのではないのでしょうか。それは、日本の伝統行事のとても良い部分だと思います。

わがまま鬼、いじわる鬼、欲張り鬼、泣き虫鬼。子ども達はどのような鬼退治をするのでしょうか。「豆まき嫌だ!」と言っているお子さんには、どうぞ「お家で応援しているから先生と一緒に鬼さんをやっつけておいで!」と背中を押してあげてください。そして、お家でも一度家族で「鬼退治」をしてみてくださいね。



◎インフルエンザ・ノロウイルス等について

3学期は、毎年多数の子ども達が欠席するクラスが出てきます。その年により、様々な「流行」がありますので、早め早めの対応を心がけてください。

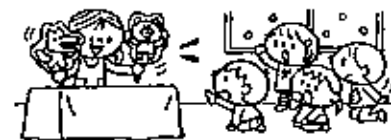
インフルエンザについても、例年通り、手洗い、うがいの励行など、予防に努めていきましょう。



◎これからの子ども達の為に

2030年には、少子高齢化がさらに進行し、65歳以上の割合は総人口の3割に達する一方、生産年齢人口は総人口の約58%にまで減少すると見込まれています。その中で生きていく子ども達が将来就く事になる職業のあり方は、現在とは大きく様変わりすることが予想されます。将来の変化を予測することが困難な時代を前に、私たちは子ども達に、何を準備しなくてはいけないのか、中央教育審議会・初等教育分科会で話し合われました。これは平成27年の事です。2020年からの学習指導要領は、その10年後の2030年頃までの間、子ども達の学びを支える重要な役割を担っています。

当学園でも、これからの時代を生きる子ども達の為に、日々の生活や行事を見直しながら教育活動を進め、保護者の皆様と共に子ども達の成長を見守っていききたいと思います。



◎成長する子どもの姿

4月の入園・進級の頃からの子ども達の成長ぶりを、保護者の皆様にも感じて頂けていると思います。一人で出来る事がふえてきた子ども達ですが、いつまでも、手を掛け、声を掛け、手助けしていませんか?

子ども達の成長を見ながら、私たち教職員は距離をとりながら見守る様にしていきます。「自分で考え、頑張る姿」も見られるようになってきている子ども達です。

保護者の皆様も、子ども達の成長する力を信じ、手を掛けていたところには声を掛け、声を掛けていたところは見守っていく様に心がけてみませんか?きっと「出来たよ!」と素敵な笑顔を見せてくれると思います。

◎保育料について

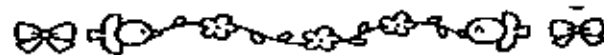
2月は、20日(水)に引き落としとなります。



基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします
 すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます
 私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 「ちょうだい」「ありがとう」のやり取りを保育者や友達と仕草や言葉で伝えることを楽しもう 保育者と一緒に絵本や簡単な物語に親しみを持とう 	<ul style="list-style-type: none"> 寒い冬を元気に過ごし、体を動かして遊ぼう 保育者や友達と一緒に簡単な言葉のやり取りをしながら、ごっこ遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 劇遊びの中で役になりきって表現したり、言葉のやり取りを楽しもう 冬の自然に親しみ、雪や氷で遊ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けず、保育者や友達と思いきり体を動かして遊ぶことを楽しもう 生活習慣が身に付き、自信をもって伸び伸びと生活しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の気持ちを考えたがり、認め合ったりしながら、みんなで遊ぶことを楽しもう 興味を持ったことに繰り返し取り組み、自分なりに挑戦しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりが活動や遊びの中で、充実感を味わおう 就学に向け、自分たちで見通しを持って活動できるようにしよう
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> コップを使って、保育者と一緒にお茶や牛乳を飲んでみよう 好きな音楽に合わせて体を動かしたり、保育者の真似をして楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 鼻水が出た気持ち悪さがわかり、自分でみことうとする パンツやズボンの脱ぎはきや、衣服の着脱を自分でやってみようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の配膳や後片付けを自分でやってみようとする 食後、口の清潔を保つため、歯磨きをする 	<ul style="list-style-type: none"> 防寒具の着用の仕方を知り、自分の力でやってみよう 手洗いやうがいの大切さがわかり、自分から進んで行なおう 	<ul style="list-style-type: none"> 冬を元気に過ごせるよう、手洗いやうがいを丁寧に行なおう 生活に見通しを持ち、進んで行動しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間内に食事を食べ終えたり、食事のマナーを見直したりしよう ひらがなや数字に関心を持って、書いたり読んだりして遊ぼう
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> おもまごと サーキット遊び (トンネル・マット階段) ブロック 絵本 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び リズム体操 サーキット遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び 劇遊び 集団遊び (いすとりゲーム・わっくわくまさん おおかみさん・あぶくたつた) 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び なわとび フルーツバスケット いすとりゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> 雪遊び なわとび 鉄棒 跳び箱 	<ul style="list-style-type: none"> なわとび 跳び箱 編み物 組みひも
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 手・足形スタンプ遊び なぐりがき遊び (クレヨンを使って) シール貼り遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ゆきだるまを作ろう (クレヨンでグルグル描いてみよう) 	<ul style="list-style-type: none"> はじき絵 ひなまつり製作 (はさみ・のりを使って) 	<ul style="list-style-type: none"> おひなさま製作 季節の壁面製作 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面製作 おひなさま製作 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の壁面製作 おひなさま製作
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき 鬼のパンツ コンコンクシャンのうた どうぶつ体操 	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき 鬼のパンツ ゆき 	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき・鬼のパンツ ゆきのこぼろず ゆき コンコンクシャンのうた ひなまつり 	<ul style="list-style-type: none"> 豆まき 鬼のパンツ コンコンクシャンのうた ゆきってながぐつさきだつて ねはんえ 	<ul style="list-style-type: none"> ジグザグおさんぽ ゆき 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼のパンツ 豆まき かいじゅうのこんだて

保育目標

*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
 *元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
 *自分で考え頑張る子 ～あきらめない～





2月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
<p>今年の恵方巻の方角は東北東です</p>			<p>日付</p> <p>主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立</p>	<p>1</p> <p>(ごはん) 牛乳 おひひせいせんべい いわしの梅煮 五目煮豆 けんちん汁</p>	<p>2</p> <p>(パン) 幼児牛乳 お菓子 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳</p>	<p>3</p> <p>スポン お菓子 スパゲティ おさかなウィンナー 型抜きチーズ ゼリー・お茶</p>
			(全児) 午後おやつ	牛乳・いちごのスティックケーキ	スポン・お菓子	幼児牛乳・お菓子
<p>4</p> <p>(ごはん) 牛乳 マリー チンジャオロース かき玉スープ みかん缶</p>	<p>5 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) オレンジジュースおせんべい 魚のカレー揚げ 三色和え 白菜のみそ汁</p>	<p>6</p> <p>(ごはん) 牛乳 お子様せんべい 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁</p>	<p>7 ◎きとぎとの日</p> <p>(ごはん) 牛乳 たべっこBABY 信田煮 ゆかり和え ほうれん草のみそ汁</p>	<p>8</p> <p>(ごはん) 牛乳 どうぶつこのゆめ ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ 五目スープ</p>	<p>9</p> <p>幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなのウィンナー キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳</p>	<p>10</p> <p>きになる野菜 お菓子 スパゲティ おさかなウィンナー 型抜きチーズ ゼリー・お茶</p>
牛乳・チーズおかし	☆フルーツ白玉	牛乳・ビスコ	☆ホットココア・こぶ柿	牛乳・ココナッツサブレ	きになる野菜・お菓子	幼児牛乳・お菓子
<p>11 建国記念の日</p> <p>きになる野菜 お菓子 スパゲティ おさかなウィンナー 型抜きチーズ ゼリー・お茶</p>	<p>12</p> <p>(ごはん) 牛乳 鼓の国のアリス かぼちゃコロッケ ごまじゃこサラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>13</p> <p>(ごはん) 牛乳 ソフトケーキ 魚の西京焼き かぶの色とり むらくも汁</p>	<p>14</p> <p>(ごはん) 牛乳 動物園クッキー ハート型ハンバーグ 青菜のコーン和え コンソメスープ</p>	<p>15</p> <p>(ごはん) 牛乳 ルヴァン 親子煮 チンゲン菜のお浸し じゃがいものみそ汁</p>	<p>16</p> <p>幼児牛乳 お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ ゼリー・幼児牛乳</p>	<p>17</p> <p>幼児ぶどう お菓子 スパゲティ おさかなウィンナー 型抜きチーズ ゼリー・お茶</p>
幼児牛乳・お菓子	☆にんじんゼリー	幼児牛乳・肉まん	牛乳・ホットケーキ	お茶・グラハムビスケット	幼児ぶどう・お菓子	幼児牛乳・お菓子
<p>18</p> <p>(ごはん) 牛乳 きどりっこクッキー 揚げ魚のレモン風味 カラフルポテト 水菜ときのこのスープ</p>	<p>19</p> <p>(ごはん) 牛乳 のりわかめせん からあげ 胡麻和え キャベツの味噌汁</p>	<p>20 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) 野菜生湯 ソフトせん 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し さつま汁</p>	<p>21</p> <p>(バターロール) 牛乳 北の野のサブレ 焼きそば ポイルウィンナー 卵とコーンのスープ</p>	<p>22 ●</p> <p>牛乳 たまごボーロ カレーライス ぼてちっちサラダ 青りんごゼリー</p>	<p>23</p> <p>幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなウィンナー 型抜きレアチーズ (いちご) ゼリー・幼児牛乳</p>	<p>24</p> <p>ミルミル お菓子 スパゲティ おさかなウィンナー 型抜きチーズ ゼリー・お茶</p>
牛乳・チーズサンド	コーンフレークの牛乳かけ	豆びよ・こめ棒くん	☆プリン	牛乳・ハッピーターン	ミルミル・お菓子	幼児牛乳・お菓子
<p>25</p> <p>(ごはん) 牛乳 カルシウムせん 厚焼き玉子 マカロニサラダ なめこ入りみそ汁</p>	<p>26</p> <p>(ごはん) 牛乳 チョイス キャベツの味噌炒め きゅうりのナムル 春雨スープ</p>	<p>27</p> <p>(ごはん) みかんゼリー アジフライ 小松菜のごま和え 具だくさん汁</p>	<p>28</p> <p>(ごはん) 牛乳 動物園四十七士 五目野菜肉団子 ブロッコリーの塩茹で ワンタンスープ</p>	<p>【お知らせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 食材は、7日(木)のほうれん草です。 		
幼児牛乳・☆たご焼き	牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・ハーベスト	幼児牛乳・☆いちご蒸しパン			

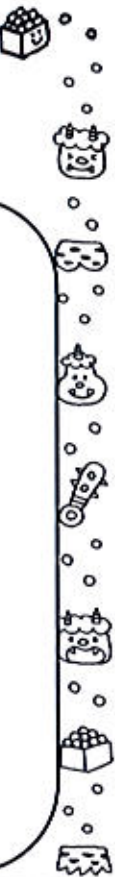


2月 食育だより



平成31年2月

太閤山あおい園



子どもの身体は小さいですが、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、食事を用意してもムウ食いや好き嫌いがあったり、機嫌が悪い、眠いなどの理由でコンスタントに食べられない場合があります。また、消化機能も未熟なうえ胃も小さいので、食事だけでは必要な栄養素を満たすことが難しく、それを補うためにもおやつは「食事の一部」として重要な役割を果たしています。今月はおやつ役割についてお話しします。

＜おやつ役割＞

1～2歳児

補食(1日の食事で摂りきれない栄養を補う)

3～5歳児

補食の他に「楽しみ」としての要素もある

＜おやつ目安＞

1～2歳児

時間：1日2回程度(10時と15時頃)

食べる量：1日100～200kcal程度

3～5歳児

時間：1日1回程度(15時頃)

食べる量：1日150～200kcal程度

おやつで摂りたい栄養素 ～鉄・カルシウム・ビタミン～

◎手軽に取り入れられる食品

小魚、牛乳、ヨーグルト、チーズ、芋、果物など



◎手作りにおすすめなおやつ

～保育園のレシピより～

かぼちゃ蒸しパン、フルーツポンチ、プリン、鬼まんじゅう、お好み焼き、ツナサンド、フルーツヨーグルト、りんごゼリーなど



おやつのもう1つの役割

①心を穏やかにする

遊びに夢中になっている子ども達の中休みとして、気分をリフレッシュさせる。

②コミュニケーションタイム

友達や親子で楽しくおしゃべりをしながら、いろいろな味を覚えて五味の経験値を高めることができます



きときとの日



今月の食材：ほうれん草



ほうれん草の主な生産地は千葉県・埼玉県・群馬県・茨城県などです。この上位4県で、全国の3分の1を占めています。

ほうれん草は様々な品種が通年市場に出回っていますが、本来の旬は11月～1月の冬場です。この時期は色も濃く、栄養分も増して甘みがあります。

ほうれん草はビタミン類・ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。根元の赤い部分にはマンガンが含まれており、カルシウム・マグネシウムと共に骨の形成や健康維持に役に立ちます。

【クイズ】ほうれん草の「ほうれん」にはどんな意味があるでしょう？

- ① 地名 ② 人の名前 ③ 報告連絡 答えは下にあります。

今月のレシピ「むらくも汁」



●材料(1人分)

- ・鶏卵 25g
- ・ほうれん草 12g
- ・にんじん 8g
- ・しらたま麩 1.5g
- ・だし昆布 1g
- ・かつお節 1g
- ・うすくちしょうゆ 3g
- ・食塩 1g
- ・片栗粉 2g

●作り方

- ① だし昆布とかつお節で出汁をとっておく。
- ② ほうれん草は茹でて1～2cmにカットにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ しらたま麩は水で戻しておく。
- ⑤ 出汁を鍋に入れ、にんじんを柔らかくなるまで煮てしょうゆ・食塩で味を整える。
- ⑥ ⑤に水溶きした片栗粉を入れ、ほぐした鶏卵をゆっくり回し入れる。最後に茹でたほうれん草を入れ完成。

溶いた卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それが空にたなびく「むらくも」のように見えることから付いた料理名です。

【答え】①「ほうれん(菠薐)」は「ペルシャ」のことをいいます。つまりほうれん草は、ペルシャから来た野菜です。