

令和2年度 認定こども園太閤山あおい園

こあらぐみだより

入園してから、まだ3週間足らずですが、こあら組のちびっ子達は、毎日大忙しです。そんなこあら組のある一日をここで大公開しちゃいます！



おはよう
今日も遊ぼうね



おやつだいすき！
自分で食べれるよ



今日は
お花見したよ

むにゃむにゃ…
もっとあそぶ～



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～

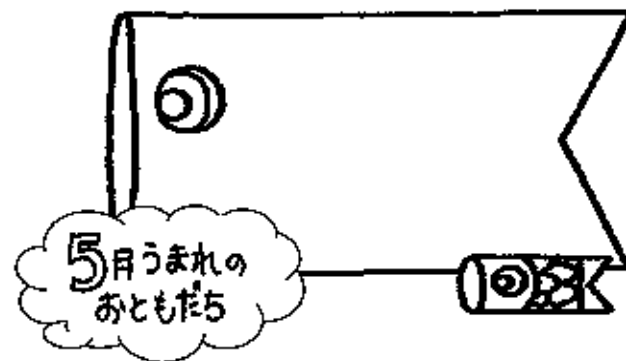
基本理念 ～生かせいのち～

一人ひとりを共に生かします
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

<太閤山あおいこの5月>

ねらい	優しい言葉と笑顔で関わってもらいながら、情緒の安定を図り、安心して過ごそう。
せいかつ	楽しい雰囲気の中で、離乳食を食べよう。
あそぼう	・散歩 ・音の鳴るおもちゃ ・ふれあいあそび
つくろう	・足形アート（みつばち）
うたおう	・おかあさん ・そうさん





令和2年度 認定こども園太閤山あおい園

りす・ひよこぐみだよ!

入園・進級して一ヶ月ほど経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、可愛い笑顔で溢れています。天気の良い日は、散歩に出掛けたりテラスで遊んだりして春の風を感じています。たくさん動いた後には給食をたくさん食べ、ますます元気いっぱいの子どもたちです。



りすぐみ

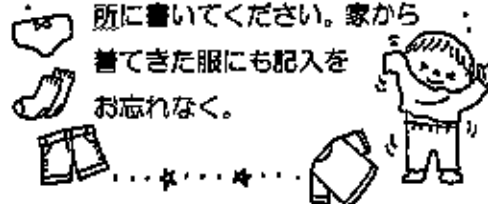
「今日は何のお話しようかなあ」と聞くと、「アンパンマン!」と答えるくらいアンパンマンが大好きなりす組のお友だち。「トントントントン アンパンマン」の手遊びが始まると皆「アンパンマン!」と元気よく手遊びを楽しんでいます。また散歩やテラスで滑り台やボール遊びをして、体を思いっきり動かしています。今月も天気の良い日は戸外に出て、体をいっぱい動かして遊びを楽しみたいと思います。

ひよこぐみ

日に日に涙も見られなくなり、可愛い笑顔を見せてくれるひよこ組さん。天気の良い日はお散歩に行ったり、テラスで遊んだりしています。テラスでは、シャボン玉やボールを追いかけたり、保育者とかくれんぼをしたりして楽しんでいます。柱の陰に隠れるとみんなで「ばあ〜」と見つけに来てくれるんですよ!たくさん遊んだ後は、給食も美味しく食べています。まだ手づかみも多いのですが、自分で食べることを大切に、見守り援助しています。洗濯物が多いかと思いますが、ご理解をお願いします。

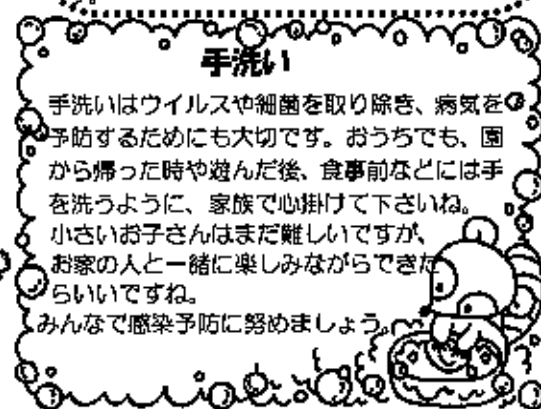
お願い

持ち物・替替えの名前を大きくはっきりわかりやすい場所に書いてください。家から着てきた服にも記入をお忘れなく。



手洗い

手洗いはウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。おうちでも、園から帰った時や遊んだ後、食事前などには手を洗うように、家族で心掛けて下さいね。小さいお子さんはまだ難しいですが、お察の人と一緒に楽しみながらできたらいいですね。みんなで感染予防に努めましょう。



基本理念 ~生かせいのち~

一人ひとりを共に生かします

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



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~

<太閤山あおいこの5月>

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外に出掛け、自ら体を動かす心地よさを感じる。 ・保育者に見守られ、好きな遊びを楽しもう。 	
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、手づかみやスプーンを使って自分で食べようとする。(りす) ・安心できる環境の中で、落ち着いて食事をしたり眠ったりする。(ひよこ) 	
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・散歩 ・戸外遊び(テラスや園庭で遊ぶ) ・室内遊び(ぼっとん落とし・ブロック) 	
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> ・スタンプ遊び ・シール貼り 	
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> ・こいのぼり ・そうさん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかあさん ・バスにのって

5月うまれのあともだち

りす組

おたんじょうび おめでとう!

園だより・クラスだより等の保存をお願いします。



令和2年度 認定こども園太閤山あおい園

うさぎ・あひるぐみだより



新年度がスタートして1カ月が経ちました。子どもたちも日に日に園での生活に慣れてきたようです。新型コロナウイルス対策で安全管理へのご協力をお願いする中ではありますが、子どもたちが安心して楽しく過ごせるように取り組んでいきたいと思ひます。

～子どもたちの姿より～

新しい保育室・体操服での登園・毎日のシール帳へのシール貼り・ハンカチを使つての手洗いなど、新しいことが沢山あり、子どもたちも周りを見ながら、保育者に手伝ってもらいながら、やってみようと頑張っています。お家でも“自分で”やろうとしているときは、忙しい時間の中少しの間、見守つてあげませんか？子どもの成長している姿・表情がみられ、面白く癒される一時になりますよ。

<おねがい>

すべての持ち物に わかりやすく名前を書きましょう



！クラスだよりの保存は忘れずに！

ピンクの
チューリップ
みつけた！
ハートの
お花畑だよ～



基本理念 ～生かせるのち～

一人ひとりを共に生かします

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



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～

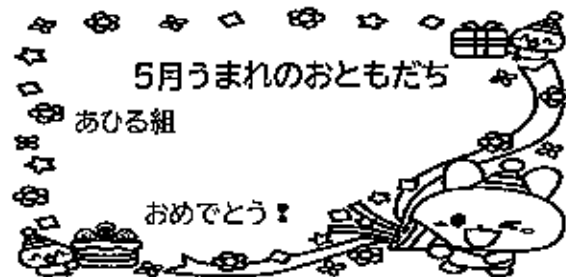
<太閤山あおいこの5月>

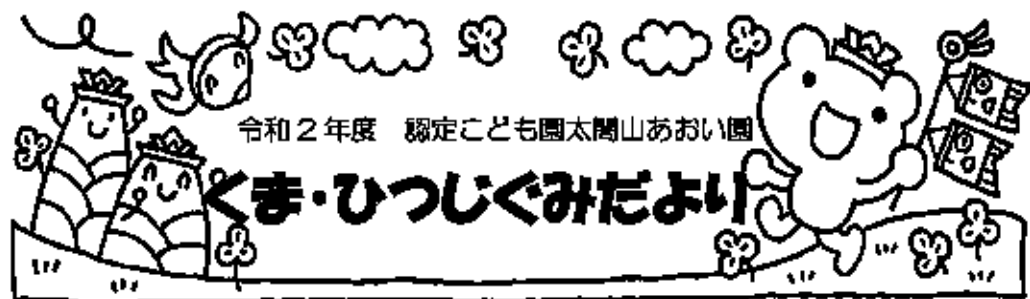
おらい	・生活リズムに少しずつ慣れ、簡単な身の回りのことをやってみよう。
せいかつ	・スポンやオムツを保育者に手伝ってもらいながらも自分でやってみよう。
あそぼう	・戸外遊びを楽しもう ・パズル・ままごと・お絵描きなど
つくろう	・クレヨン遊び ・スタンプ遊び
うたおう	・こいのぼり おかあさん バスごっこ そうさん ・おつかいありさん すうじのうた キャベツの中から

5月うまれのおともだち

あひる組

おめでとう！





基本理念 ～生かせいのち～

一人ひとりを共に生かします
 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



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～

年少組になって1ヵ月がたちました。コロナの影響で、通常の生活が出来ない日々が続きますが、こんな時だからこそ、親子の時間を持ったり、じっくり好きな遊びに熱中したりして、心にたっぷり補給できたらいいなあと思います。みんなに会えることを楽しみにしています。健康に十分気を付けて元気に過ごしましょう。

おうちではどうしているかな？！

☆エジソン箸を使っていますか？園ではフォークと箸で給食を食べています。箸だけで上手に食べられる子も増えてきましたよ。エジソン箸では正しい箸の持ち方が身に付きませんので、ご家庭でも、普通の箸で箸の持ち方を教え食べていただけたらと思います。

☆歯ブラシのキャップが開けられない、靴が履けないなどまだ一人でできないこともあります。自分でやりたい気持ちも強くなってきているようです。ご家庭でも見守りながら、自分で出来るように練習をさせてあげてください。ご協力おねがいします。

お知らせ

- ・5月11日(月)より、制服の着脱の練習をしていきたいと思っておりますので、制服を着て登園して下さい。(ブレザー、ブラウス又はポロシャツ、スカート又はズボン、靴下は自由)ブレザーのポケットに、ハンカチを入れてきて下さい。着替えの際に、体操服に入れ替えます。また、マチありの通園バックに、必ず体操服を入れて毎日持ってきて下さい。ブレザーは、男の子・女の子でボタンのかけ方が違います。(男の子左上、女の子右上です)ボタンのかけ外しも難しいので、お家で練習してください。ブレザーのボタンをとめない、ブレザーの袖を曲げてくるなどの様子が見られます。ブレザーの袖が長い方は内側に曲げて、縫ってください。身だしなみを整えて登園しましょう。
- ・なかよしバックは(マチのない黄色の袋)は、毎日鞆の中に入れておいて下さい。

<太閤山あおいっこの5月>

わらい	・園生活の仕方を知り、安心して過ごそう。 ・好きな遊びを見つけて、十分に楽しもう。
せいかつ	・制服の着脱の仕方やたたみ方を知り、保育者と一緒にやってみよう ・正しい箸やフォークの持ち方を知り、食器に手を添えて食べよう
あそぼう	・戸外遊び ・ぬりえ ・散歩
つくろう	・季節の壁面製作 ・はさみとのりを使った製作
うたおう	・おかあさん ・こどもの花まつり ・さんぽ





基本理念 ～生かせいのち～

一人ひとりを共に生かします

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



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～

もうすぐこどもの日！～かぶとを作ったよ～

今年のこどもの日製作は、かぶとを作りました！包装紙を使って先生と一緒に少し難しいかぶと折りに挑戦し、出来上がったかぶとにははさみやのりを使って飾り付けをしました。一人ひとり色合いや飾りの付け方が違い、個性溢れるカッコいい



かぶとが完成しましたよ♪まだ作っていないお友だちはまた園が始まったら一緒に作ろうね！

おうち時間を楽しもう😊♪

家にいる時間が増えている今、子ども達と過ごすおうち時間が少しでも楽しいものとなるよう、今回は年中組の子ども達が大好きなおすすめの絵本を紹介したいと思います！



★くれよんのくろくんシリーズ★

昨年の作品展を通してより一層くろくんの絵本が大好きになった子ども達。箱から飛び出したくれよんの仲間達は仲良く絵を描き楽しそう♪また、くれよん達が描く素敵な絵にも注目です！



★パムとケロシリーズ★

主人公の可愛いパムとケロの魅力はもちろん、画面の隅々までよく見ると美味しそうなおやつや小さなキャラクターを発見できたり…とにかく何度見ても飽きないのです！

★ノラネコぐんだんシリーズ★

今大人気のシリーズです。たくさん種類はありますがカレーライス・おすしやさん・ばんこうじょうなどの食べ物シリーズが私たちの一押しです！！

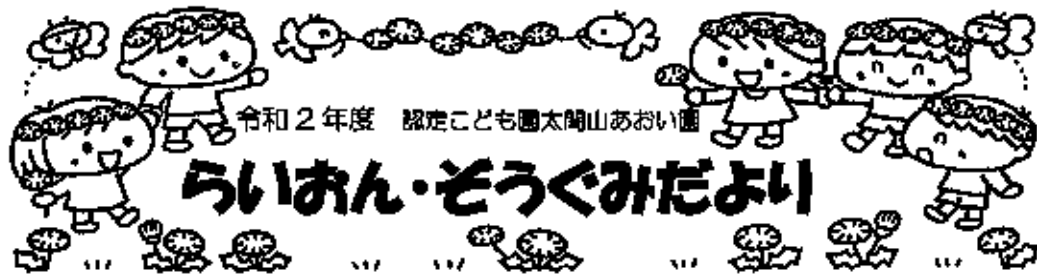


とても可愛く楽しい絵本ばかりなのでぜひお子さんと一緒に読んでみてくださいね♪

<太閤山あおいこの5月>

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 遊びや生活の中で自分で出来ることは自分でやってみよう。 友だちや保育者と触れ合って一緒に遊ぶ楽しさや心地よさを感じよう。
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 自分から進んで挨拶をする。 食事のマナーを理解し、食器や箸を正しく使おうとする。
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 戸外あそび ・集団あそび (鬼ごっこ・かくれんぼ) 室内あそび (塗り絵・ブロック・パズルなど)
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 絵の具あそび (点と線を描いてみよう)
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> おかあさん ・こどもの花まつり ドレミの歌 ・おつかいありさん





令和2年度 認定こども園太閤山あおい園

らいおん・そうぐみだよ!



子どもの日に向けて、こいのぼりを作りました。くみひもを交互に通し、こいのぼりの模様を作りました。順番にくみひもを通していき、素敵な模様のこいのぼりが完成! 目玉も自分の好きな大きさに切って作りました。お母さんこいのぼりは、自分の手形を押しました。年長さんになって大きくなった手。子ども達の成長を感じますね。まだ作ってないお友達も、あおい園に来た時に作ろうね☆



あうち時間で
作ってみよう!



～フーフー! 吹き矢～
体を使って楽しめる手作りおもちゃ
☆材料☆
・ペットボトルのふた
・ラップの芯 ・折り紙
・ビニールテープやマスキングテープ



①まずは矢を作る。
折り紙をジャバラ折りし写真のように4等分に切る。



④ラップの芯と、③にマスキングテープやビニールテープなどを貼って飾り付けをしたら、できあがり!



②ジャバラ状に折ったまま (たたんだ状態のまま) 端を斜めに切り落とす。広げると羽の形に!

③ペットボトルのふたの周りに②をぐるりと巻くようにして、両面テープで貼りつける。
※インターネット Holclue 引用

基本理念 ～生かせいのち～

一人ひとりを共に生かします

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

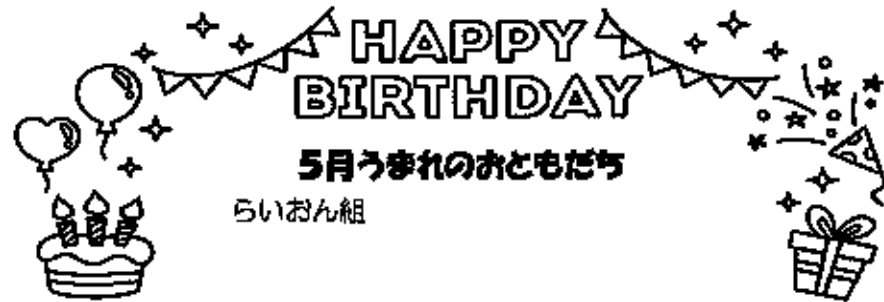


保育目標

- *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～

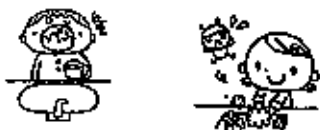
<太閤山あおいこの5月>

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・年長児としての自覚を持ち、生活の決まりを守ろう。 ・新しい活動への見通しを持ち、興味を持ってじっくり取り組もう。
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> ・元気に挨拶をしよう。 ・生活の仕方を確認しながら、身の周りのことを自分から進んでしよう。
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外遊び (鬼ごっこ、かくれんぼ、ドッチボール) ・縄跳び ・室内遊び
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> ・ファミリーデーに向けた製作 ・廃材遊び
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> ・こいのぼり ・おかあさん ・こどもの花まつり ・さんぽ ・めだかの学校 ・はるのかぜ





コロナウイルス感染拡大防止のため、ご家庭での保育にご協力を頂いている方が大勢いらっしゃいます。学園の職員にも子育て中の者がおりますので、交代勤務ができますことは大変ありがたいことと、感謝申し上げます。
コロナウイルスの一日も早い終息を、心から願っております。



◎5月8日(金)花まつり

花まつりはお釈迦様のお誕生をお祝いする日です。
今年は、各国の環境・状況に合わせて、各クラスで行うなど、人数が多く集まらないよう工夫し、行います。

◎社会に学ぶ14才の挑戦

今年度は中止となりました。
例年園外保育に同行するなど、園内の活動の中でも子どもたちと触れ合ってきた中学生です。大変残念です。

◎外部不審者対策について

園には、外部からの不審者等の対策を考慮し、各園に、110番に直結する警報装置を設置しています。(銀行等に設置してあるものと同じ)
この装置は、富山県警察本部に直接つながり、最寄りの警察から警察官が緊急出動し、園児を保護していただくことになります。
園児登園後は玄関を施錠しております。ご用のある方は、インターホンをご利用下さい。皆様のご協力をお願い致します。



◎0, 1, 2歳児

幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領の改訂の中で、0, 1, 2歳児保育の充実と「養護」の大切さが強調されました。

保育の充実

- ① 身体的発達に関する視点 「健やかに伸び伸びと育つ」
- ② 社会的発達に関する視点 「身近な人と気持ちを通じ合う」
- ③ 精神的発達に関する視点 「身近な物と関わり感性が育つ」

上記の3つの点を重視して保育にあたります。自我や感情・意志などをコントロールする力である非認知能力は、赤ちゃんの時から育つということが研究でわかってきました。暖かい環境の中で、「すくすくと育つ」事を目指して参ります。



◎3歳以上児

教育としての時間は4時間(標準)と定められています。それ以降の時間は、家庭的な雰囲気大切に保育を行っていきます。

その中で、「子ども主体の幼児教育」の実現を目指しています。

0, 1, 2歳児の経験を通して育ってきた子どもたちに「幼児期の終わりまでに育って欲しい姿」に連なる様な活動を工夫していきます。

「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」

その2「自立心」

身近な環境に主体的に関わり様々な活動を楽しむ中で、しなければならないことを自覚し、自分の力で行うために考えたり、工夫したりしながら、諦めずにやり遂げることで達成感を味わい、自信をもって行動するようになる。

(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行 武藤隆著)

4月には「健康な心と体」について掲載しました。毎月一項目お伝えしていきます。



◎授業料等納入金について

毎月20日を予定しております。

20日が土・日に当たる場合は、その後の月曜日となります。



5月 献立カレンダー



令和2年5月
太閤山あおい園

月	火	水	木	金	土	日
<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「きときとの日」です。 <p>19日(火)の食材は春キャベツ 27日(水)はふきです。</p>			<p>日付</p> <p>(全児) 昼食献立</p> <p>(全児) 午後おやつ</p>	<p>1</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>かき揚げ いんげんのごま和え みそ汁 こどもの日ゼリー</p> <p>幼児牛乳・豆乳グッキー</p>	<p>2</p> <p>(パン) 幼児牛乳 お菓子</p> <p>魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>充実野菜・お菓子</p>	<p>3</p> <p>(パン) 幼児牛乳 お菓子</p> <p>魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>
<p>4</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>オレンジジュース・お菓子</p>	<p>5</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>	<p>6</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>充実野菜・お菓子</p>	<p>7</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ 白菜のコーン和え ミネストローネ</p> <p>牛乳・Caせんべい</p>	<p>8</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>西京焼き キャベツのゆかり和え かきたま汁</p> <p>幼児牛乳・おにぎりせんべい</p>	<p>9</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児ぶどう・お菓子</p>	<p>10</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>きになる野菜・お菓子</p>
<p>11 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>豚肉の生焼焼き 兄弟和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p> <p>☆りんごゼリー</p>	<p>12</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ</p> <p>幼児牛乳・ココナッツサブレ</p>	<p>13</p> <p>(パン) 牛乳 パナナ</p> <p>タンドリーチキン 小松菜とキャベツの和え物 ワントンスープ</p> <p>牛乳・かっぱえびせん</p>	<p>14</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>焼きそば ポイルワインナー わかめとコーンのスープ</p> <p>牛乳・チョイス</p>	<p>15</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>竹輪のカレー揚げ 三色和え 麩ときのこのずまし汁</p> <p>野菜生活・量たべよ</p>	<p>16</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>オレンジジュース・お菓子</p>	<p>17</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>野菜生活・お菓子</p>
<p>18</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>チキンロール キャベツとハムのサラダ コンソメスープ</p> <p>牛乳・チーズサンド</p>	<p>19 ◎きときとの日</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>春キャベツと鶏肉の炒め物 フライドポテト 五目スープ</p> <p>牛乳・ソフトサラダ</p>	<p>20</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>八宝菜 華風サラダ ベビーパイン缶</p> <p>牛乳・白えびもち焼き</p>	<p>21</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>エビフリッター 海藻サラダ スープ</p> <p>☆プリン</p>	<p>22</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 五目きんぴら みそ汁</p> <p>幼児牛乳・ボンデケーキ</p>	<p>23</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>きになる野菜・お菓子</p>	<p>24</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児りんご・お菓子</p>
<p>25 (卵・乳・小麦なし)</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>魚の竜田揚げ 変わり和え 具だくさん汁</p>	<p>26</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>肉団子 はりはり漬け 五目うどん汁</p> <p>☆ブルーチーズ</p>	<p>27 ●◎きときとの日</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>ふきご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐となめこのみそ汁</p> <p>牛乳・海苔巻きせんべい</p>	<p>28</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>厚焼き卵 ほろれん草のツナ和え 油揚げのみそ汁</p> <p>牛乳・味しらべ</p>	<p>29</p> <p>(ごはん) 牛乳</p> <p>かぼちゃコロケ カリコリサラダ チンゲン菜のスープ</p> <p>幼児オレンジ・源氏パイ</p>	<p>30</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>豆びよ・お菓子</p>	<p>31</p> <p>幼児牛乳 お菓子</p> <p>(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳</p> <p>幼児オレンジ・お菓子</p>
豆びよ(ココア)・えびぼんせん	☆ブルーチーズ	牛乳・海苔巻きせんべい	牛乳・味しらべ	幼児オレンジ・源氏パイ	豆びよ・お菓子	幼児オレンジ・お菓子



5月 食育だより



令和2年5月
太閤山あおい園



私たちが毎日食べている食べ物はたくさんの種類があり、働きによって「赤・黄・緑」の3つのグループに分かれます。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。「赤・黄・緑」の食品をバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。

<食べ物の働き>

赤のグループ

(体をつくる食品)

<肉> <魚> <大豆製品>



<乳製品> <卵>



たんぱく質やミネラルを含む食品です。血や肉になり、からだを大きくします。

黄のグループ

(体を動かすエネルギーになる食品)

<ごはん> <パン> <いも類>



<めん> <油脂類>



炭水化物を多く含む食品です。力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

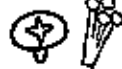
緑のグループ

(からだの調子を整える食品)

<野菜> <果物>



<きのこ>

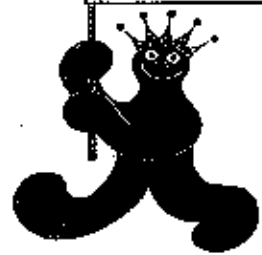


食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品です。からだの調子を整えてくれます。

食品の偏りなく、バランスよく食べることも大切です。



今月の食材



「ふき」

ふきは「愛知早生」という品種が一般的に広く栽培されており、生産地も愛知県が全国の4割を占めています。ふきは4月～6月にかけてが旬ですが、ハウスものは5月～10月まで流通しています。ふきは鮮度が大切です。収穫後時間と共にアクが強くなっていくので、なるべく早く下処理をしてください。茹でてアク抜きしたものは、水に浸してタッパーなどに入れて冷蔵庫で保管します。時々水を交換すれば1週間程度は美味しく食べられます。

【クイズ】名前が似ている「ふき」と「ふきのとう」ですが、「ふきのとう」が成長すると「ふき」になるのでしょうか？

- ① なる ② ならない

※答えは下にあります

今月のレシピ 「ふきごはん」

●材料 (1人分)

- ・精白米 50g
- ・生ふき 15g
- ・鶏肉 8g
- ・油揚げ 5g
- ・人参 8g
- ・料理酒 1g
- ・醤油 2g
- ・みりん 1g
- ・食塩 0.1g
- ・料理酒 1g
- ・食塩 0.1g
- ・だし昆布 適量

●作り方

- ① 料理酒と塩、だし昆布でご飯を炊く。
- ② ふきと鶏肉は食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし、細かく切る。人参は千切りに切る。
- ③ ②をAで炊き、粗熱をとる。
- ④ ①に③を入れ混ぜ合わせる。

このレシピは保育園での作り方です。お家で作る際は、全て混ぜて炊き込んでもおいしく仕上がります。



【答えは①】「ふき」と「ふきのとう」は同じ植物です。ただし、「ふきのとう」は花の集まり、「ふき」は葉の柄であり、それぞれ別の部位です。