



# なかよしひろば

2024年 春号

こんにちは。公立保育園です。

「子育て」を少しでも、応援できればという思いで情報を発信していきます。保育園での人気レシピや楽しい遊びなども発信していきます。

参考にしていただくと嬉しいです。

今年のテーマは…かんたんてづくりおもちゃです♡

こどもたちは好奇心旺盛！

常に楽しいことやわくわくすることを探しています

それは赤ちゃんも一緒

今年は保育園でこどもたちが大好きなてづくりおもちゃをご紹介します

廃材や100円ショップ等で手に入る材料を使って、かんたんなのしいおもちゃの作り方を載せたいと思います

お子さんと一緒にわくわくを楽しみませんか？



## ぽっとなおとしの作り方



ペットボトルのキャップを2～3個重ね、ビニールテープやマスキングテープで巻く。

100円ショップにあるようなパスタケースや、蓋つき容器に穴をあけて、その中にポットンと落として入れる。

※お口に入れないように見守ってください



# 子どもの朝食



新座市では幼少期から食に親しみ、身近な食に興味を持つような取り組み（食育）を大切にしています。その一方で近年、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をする「孤食」などが問題になっています。

特に朝食は一日の活動の源です。朝食で体を目覚めさせ、生活のリズムを整えていきましょう！

体内リズムを整えて、  
便通も良くなります

「いただきます」「ごちそうさま」  
家族や友人・仲間と一緒に食べる

朝ごはんを毎日食べる  
よくかんで味わって食べる



### <朝ごはんの役割>

- 体温を上げる
- 脳へのエネルギー補給
- 体内リズムを円滑にする



朝ごはんを食べよう！ぬりえシート(新座市HPより)

### まずは「早寝、早起き」から

- ★早起きができるとうちに早寝が出来るようになります。
- ★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★寝る直前はテレビやゲーム、スマートフォン等は控え、絵本を読むなど穏やかに過ごしましょう。

## 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	マカロニきな粉あえ (おやつ)	
分量	※作りやすい分量(幼児4人分)	
材料	分量	備考
マカロニ	80g	
きな粉	大さじ2強 (32g)	
砂糖	大さじ2弱 (26g)	
塩	少々	
手順(家庭用)		
<p>(1) きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。</p> <p>(2) マカロニを少し柔らかめに茹で、お湯をきって冷ましておく。</p> <p>(3) (2) が冷めたら (1) をまぶして出来上がり。</p>		
保育園からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・茹でたマカロニにきな粉をまぶした簡単に作れるおやつです。</li> <li>・大人は意外に思うかもしれませんが子ども達には人気のおやつです。</li> <li>・保育園ではきな粉の代わりにすりごまと砂糖をまぶしたのもも提供しています。他に黒みつやメープルシロップ等でもアレンジできます。</li> <li>・色々な形のマカロニでお子さんと一緒に作ると楽しいと思います。</li> </ul>		
栄養価(幼児1人分)		
エネルギー139kcal たんぱく質5.5g 糖質2.5g 食塩相当量0.1g		



作成：新座市公立保育園