



なかよしひろば

2023年 冬号

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。

参考にしていただけると嬉しいです。

1～3月の予定

	あそぼう会
第一保育園	2/2(金) 節分
第二保育園	2/2(金) 節分
栄保育園	1/31(水)節分
西堀保育園	2/2(金) 節分
北野保育園	
新座保育園	2/2(金) 節分

*詳しい時間・内容については、各園のポスター等をご覧ください。

あそぼう会って？
保育園の子どもたちと一緒に、いろいろな遊びを通して交流します。
ぜひ遊びに来てください。



♪ 野火止フォレストパーク ♪

愛称くわがたの森公園です。

すべり台やスプリング遊具のほかに、雑木林の中に遊歩道があり、ゆったりお散歩をしたり、落ち葉やどんぐりを拾ったり、大人もこどももゆったりと楽しめます。

駐車場はありませんので、徒歩や自転車でお越しください。



♪ 栗原公園 ♪

ひばりが丘駅北口から徒歩10分くらいの、住宅街の中にある公園です。

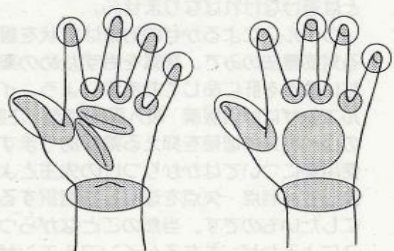
どんぐり拾いや、落ち葉遊びなど、親子でのんびり過ごせます。ステージみたいなものもあり、アイドル気分も楽しめるかも(^^) /

感染症の季節到来です！

今年は新型コロナウイルス感染症が5類になってから初めての冬がやってきます。

インフルエンザと新型コロナと両方の流行が懸念されますね。季節性インフルエンザや新型コロナで重症化する場合もあり、後遺症を残す可能性が高い急性脳症などがあります。基本的な感染予防とともに、元気な体を維持しましょう。

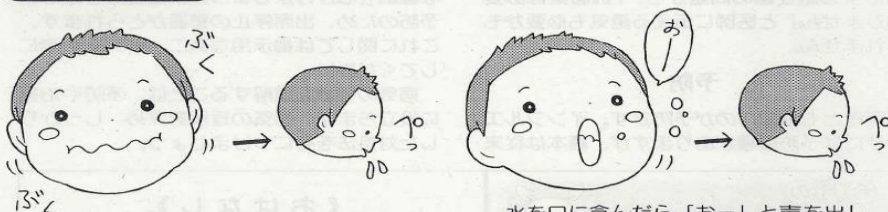
元気にごすポイント 1 しっかり手洗い



洗い残しが多い部分

手洗いで洗い残しの多い部分は、つめと指先、指と指の間、手の甲、手のひらのしわ、親指、手首などがあげられます。洗い残しの多い場所を重点的に、しっかり洗うようにしましょう。石けんを使った正しい手洗いで、感染症を予防しましょう。

元気にごすポイント 2 しっかりうがい



最初に、口の中をぶくぶくうがいで、ゆすぎ、口から水をはき出します。

水を口に含んだら「おー」と声を出して、のどの奥を洗い流し、水を吐き出します。3回ぐらいくり返します。

元気にごすポイント 3 元気の3本柱

外で元気に遊ぶ

外で元気に体を動かして遊ぶことが大切です。適度な疲労感を感じるくらいが、早寝にもつながります。

早起き早寝

早起き早寝で生活リズムをきちんとととのえます。十分な睡眠をとって体を休ませることが大切です。

バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を、1日3食規則正しくきちんととりましょう。

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	めんそーれごはん (おやつ)		
分量 ※作りやすい分量 (大人4～6人分)			
材料	分量	備考	
米	2合 (300g)		
豚バラ薄切り肉	120g		
人参	小2/3本 (65g)		
刻み昆布(乾燥)	10g		
みりん	大さじ1と1/3 (24g)	(A)	
酒	小さじ1と1/2 (7.5g)	(A)	
しょうゆ	大さじ1と1/3 (24g)	(A)	

手順 (家庭用)			
(1) 米はといでザルにあげ、水気をきっておく。 (2) 豚肉は2cm幅、人参は粗みじん、刻み昆布は水戻しして食べやすい長さに切る。 (3) 炊飯器の釜に米と(A)の調味料を加え、2合の目盛りまで水を入れる。 (4) (3)の上に(2)の具材をのせて炊く。			
保育士からのメッセージ			
・ こどもから大人まで人気のメニューです			
・ ボリュームがあり、おなかも満足です			

栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー	202kcal	たんぱく質	4.9g
脂質	6.5g	食塩相当量	0.5g

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

