



なかよしひろば

2023年 秋号

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。

10～12月の予定

	あそぼう会
第一保育園	11/8(水) ごっこ遊び
第二保育園	
栄保育園	
西堀保育園	10/11(水) しゃぼん玉
北野保育園	11/8(水) コーナー遊び
新座保育園	

* 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。

野火止公園



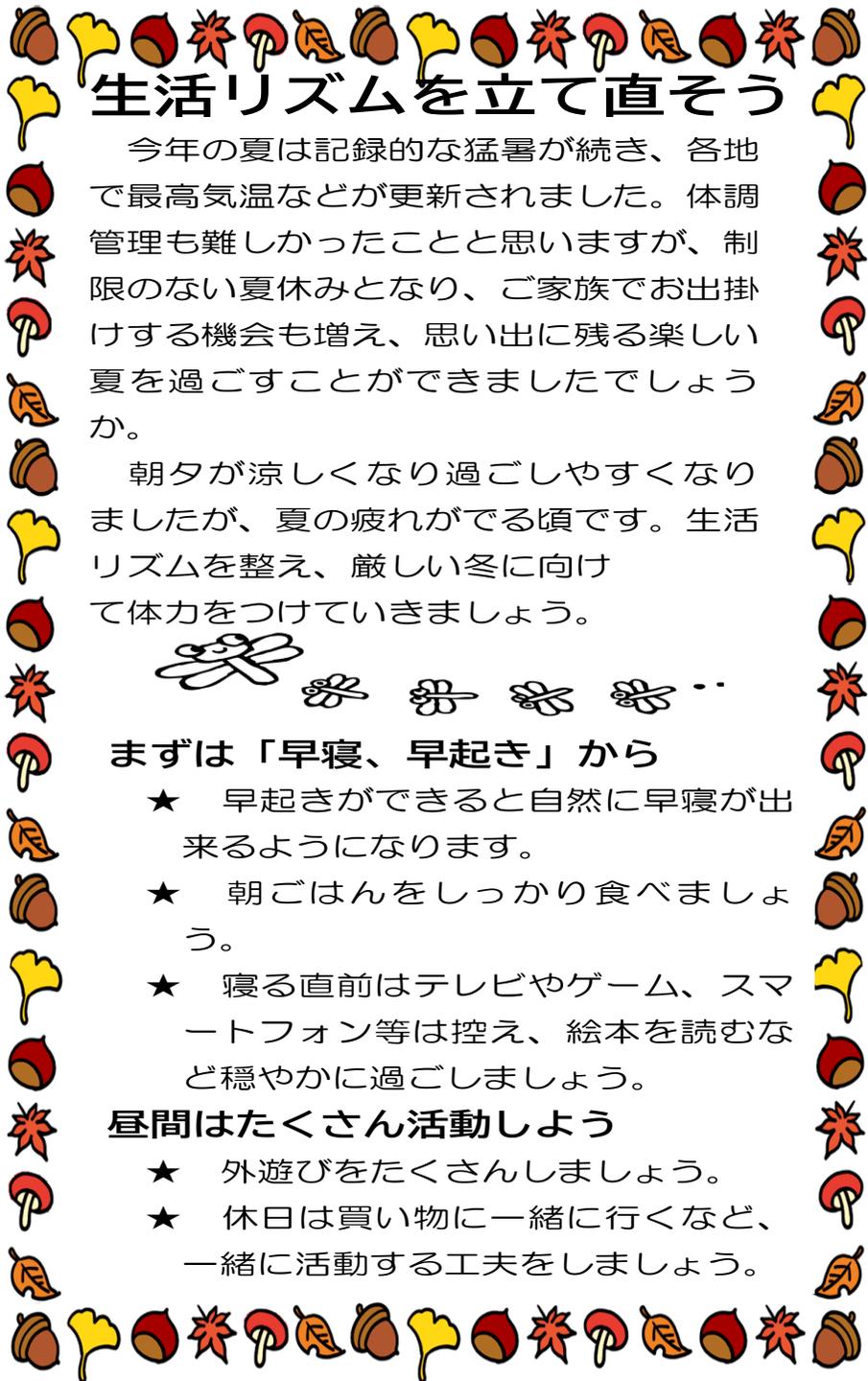
木に囲まれた公園で、ブランコやアスレチック遊具があります。広いので、かくれんぼやおにごっこにもおすすめ。どんぐりもたくさん拾えます。隣には野火止用水も流れているので、遊歩道を散歩することもできます。



妙音沢



新座市の自然保護公園として、黒目川沿いの雑木林内に湧き水が出ています。名水100選にも選ばれています。そんな自然の中に入り込み、せせらぎの音を聴きながらの散歩は格別です。遊歩道を歩いたり、木道の階段を上り下りしたりと元気いっぱい遊べるのが魅力です。



生活リズムを立て直そう

今年の夏は記録的な猛暑が続き、各地で最高気温などが更新されました。体調管理も難しかったことと思いますが、制限のない夏休みとなり、ご家族でお出掛けする機会も増え、思い出に残る楽しい夏を過ごすことができましたでしょうか。

朝夕が涼しくなり過ごしやすくなりましたが、夏の疲れがでる頃です。生活リズムを整え、厳しい冬に向けて体力をつけていきましょう。



まずは「早寝、早起き」から

- ★ 早起きができると自然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。

昼間はたくさん活動しよう

- ★ 外遊びをたくさんしましょう。
- ★ 休日は買い物と一緒にいくなど、一緒に活動する工夫をしましょう。

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	らふく (おやつ)		
分量 ※作りやすい分量 (幼児4人分)			
材料	分量	備考	
お麩 (小町ふ)	20g		
バター	20g		
グラニュー糖	大さじ1 (12g)		
手順 (家庭用)			
<p>(1) フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。</p> <p>(2) (1) にお麩を加え、弱火できつね色になるまで焼く。</p> <p>(3) 火を止め、熱いうちにグラニュー糖をからめる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・お麩で作るラスク風の簡単なおやつです。 ・焦げやすいのでアルミホイル等をかぶせて弱火でじっくり焼くのがコツです。 ・お麩は水戻し不要です。 ・オープン、トースターでも作ることができます。 			
保育園からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシーなお麩で作る高たんばくなおやつです。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー64kcal たんぱく質1.4g 脂質3.3g 食塩相当量0.1g			

