



# なかよしひろば

2023年 夏号

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。

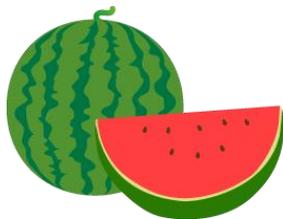
## 7～9月の予定

	あそぼう会
第一保育園	7/5(水)
第二保育園	7/5(水)
栄保育園	7/5(水)
西堀保育園	7/5(水)
北野保育園	秋頃
新座保育園	7/4(火)

\* 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。



北野第二公園

北野保育園のすぐ近くにあります。

すべり台のついたアスレチックがこどもたちに大人気！

上まで登って、「おーい！」と手を振って楽しんでいきます。

他にもブランコ、ベンチもあり、ほっとひと休みもできます。

駐車場はありませんので、自転車か徒歩でお願いします。



新座セントラルキッズパーク

「片山ファミリープール跡地」と言ったら、ピンとくる方もいらっしゃると思いますが、道場にある公園です。コンビネーション遊具があり、じゃぶじゃぶ池では、お水遊びができます。

(7/1～9/15・10時～17時)

駐車場もあるので、ぜひお着替えを持って遊びに行ってみてください。



## 夏のスキンケア

～汗をいっぱいかいた後は洗ってさっぱり～

汗には体温を調節する大切な役割があります。子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまうと。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

### 汗を放っておかないで～！

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。あせもを防ぐためにも、汗をかいたらお風呂で洗い流しましょう。シャワーを浴びるだけでも効果的です。

#### 皮膚のチェック

- あせもはできてない？
- 虫刺されはないかなあ？
- 湿疹が治らないときは受診をしましょう。



### 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く乾燥しやすいです。汗などの刺激から守るためにも保湿をして、よい状態をキープしましょう。



### つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。

1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



## 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ぎょうざ丼（主菜＋主食＋副菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
米	2合（300g）		
サラダ油	小さじ1（4g）		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
豚ひき肉	210g		
酒	小さじ1（5g）		
塩	少々		
こしょう	少々		
キャベツ	4～5枚（210g）		
ニラ	1/2わ（50g）		
しょうゆ	大さじ1強（21g）		
ごま油	小さじ2（8g）		
片栗粉	小さじ4（12g）	水溶き片栗粉	
水	片栗粉の2倍量		
手順（家庭用）			
(1) 米を炊飯器で炊いておく。 (2) にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツ、ニラは粗みじん切りにする。 (3) フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。 (4) 豚ひき肉に火が通ってきたら、酒、塩、こしょうで味をつけておく。 (5) (4) にキャベツを加えて炒め、しんなりしてきたらニラを入れ、しょうゆで調味する。 (6) 水溶き片栗粉を入れ、ひと煮たちさせ、ごま油をまわし入れる。			
保育園からのメッセージ ・ぎょうざを食べたいけれど、包むのは・・・という時に手早くできる一品です。餃子用の刻み野菜を使用して作ると時短メニューになります。とにかく美味しいので、一度作ってみてください。			
栄養価（幼児1人分） エネルギー318kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.3g 食塩相当量 0.7g			



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

