



なかよしひろば

2024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	2/3(月)節分
第二保育園	2/3(月)節分
栄保育園	2/3(月)節分
西堀保育園	1/29(水)節分
北野保育園	2/3(月)節分
新座保育園	2/3(月)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。



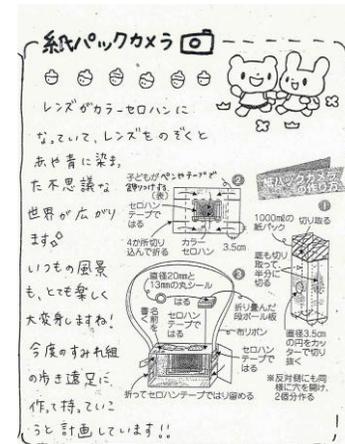
紙パックカメラ

レンズがカラーセロハンになっていて、レンズをのぞくと赤や青に染まった不思議な世界が広がります。

いつもの風景も、とても楽しく大変身しますね！



紙パックカメラとこまの作り方



拡大して見てください



手づくりこま

牛乳パックの4つ角を切り開き、角は丸くカットする

真ん中にペットボトルキャップを接着剤やテープで固定する

シールを貼ったり、絵を描いて出来上がり

冬の感染症を予防しよう



©新座市2010

冬に空気が乾燥し気温が下がると、人間の体温も下がります。低体温は体の免疫機能を低下させ、乾燥は皮膚や粘膜の保護機能を低下させます。また、乾燥すると、空気中のウイルスの滞在時間がながくなり、いろいろな条件が重なることで、冬は感染症などにかかりやすくなります。

手洗いやうがいをこまめに行い、元気な体づくりをしましょう。

しっかり手洗い

しっかりうがい

※イメージ図



水を口に含み口を閉じたまま強く「ブクブク」とゆすぶ。水をべっと吐き出します。左右を15秒ほど。

再び水を口に含み、上を向いて「ガラガラ」とうがいをする。「あー」「うー」と声を出して喉のまでゆすぶ。1回15秒を2〜3回。

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よう。

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	マーボー大根（主菜）	
※大人4人分		
材料	分量	備考
大根	10cm(420g)	
豚ひき肉	120g	
干しいたけ	2枚	
にら	1/3わ(30g)	
長ねぎ	1本	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
サラダ油	大さじ1	
しいたけだし	¾カップ	
さとう	小さじ1	(A)
しょうゆ	大さじ1	(A)
みそ	大さじ1と1/2	(A)
ごま油	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	水溶き
水	片栗粉の2倍量	片栗粉
手順(家庭用)		
(1) 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、干しいたけ、にらは食べやすい長さに切る (2) 大根は1cm位の厚さのいちよう切りにして下茹でする (3) フライパンに油をひき、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、なじんできたら豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める (4) (3)に(2)を入れ、サッと炒めたら、干しいたけ、しいたけだしを加え大根が柔らかくなるまで煮る (5) (4)に、にらを入れ火が通ったら(A)の調味料を入れて味を整える (6) 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にごま油をかける		
給食室からのメッセージ ・寒い冬には味のしみた大根が体にうれしい！ ・大根は角切りや乱切りにしても味のしみこみ方が違って美味しくなります ・大根を下茹ですること、苦みがとれ、味もしみこみやすいです		
栄養価(幼児1人分) エネルギー111kcal たんぱく質5.3g 脂質6.8g 食塩相当量1.1g		



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です

作成：新座市立第一保育園



©新座市2010