

# おひさま子育て新聞

## 第9号

平成30年1月発行  
 社会福祉法人えどがわ  
 小松川おひさま保育園

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
 まだまだ感染症が流行っていますので、予防に手洗いやうがい等習慣にして行い、健康的に  
 過ごせるように心掛けていきましょう。



【2月の予定】  
 6日(火) 保育所体験(5名)  
 お店屋さんごっこ  
 ※要予約 1/11(木)～受付  
 26日(月) 手作りおもちゃ  
 (ロケット)



【3月の予定】  
 7日(水) 保育所体験(2名)  
 アスレチック遊び 1・2歳対象  
 (ボールプールや巧技台を  
 使った遊びをします)  
 ※要予約 2/7(水)～受付



### わくわく食育☆

～かぶについて～

〈特徴〉

- ◎かぶには色々な種類がある。(小かぶ、大かぶ、聖護院かぶら、赤かぶなど)
- ◎アブラナの一類でチンゲン菜、白菜、菜の花、キャベツなどが仲間。
- ◎春の七草のひとつで「スズナ」ともいわれる。
- ◎葉も柔らかくて美味しい。
- ◎でんぷんの消化吸収を助け胃腸の調子を整える。
- ◎抗がん作用があり、また、風邪の予防にもなる。
- ◎ずっしり重い物が良い。
- ◎かぶと葉は切り分け、生のまま食べやすい大きさに切って冷凍する。
- ◎寒くなると甘味が増す。


うんとこしょ!どっこいしょ!というだけで「かぶ」とわかるほど、絵本でなじみのある野菜です。旬の甘いかぶを美味しく食べられると良いですね。





カンタンクッキング

**ささっと  
和え**

材料  
・塩こんぶ(細煮のり・  
ふりかけ・梅干しなど  
でもOK)

①    
かぶは皮をむく

②    
食べやすい大きさに**くしぎ**に切る

③    
塩こんぶをささっと混ぜる