



北葛西おひさま子育てしんぶん 12月号

こんにちは。北葛西おひさま保育園の子育てしんぶんをお手に取っていただきありがとうございます。

近年<食育>という言葉が浸透してきました。食事や栄養価だけでなく、食を通して人間として生きる力を育むことを意味しています。1,2歳の乳児期には“食べることは楽しい”という気持ちを育てることが大切です。「おいしいな」「トマト(指さし)、あかいね」大人の表情や言葉から学習して、豊かな感情や語彙の貯金も増えていきます。まずは一緒に食事をとりながら、その食材の名前や味について話しかけてみてはいかがでしょうか。

今月は保育園で人気の給食レシピを掲載します。手作りふりかけは、子ども達にもとても人気です。ぜひ参考になさってください。

手作りふりかけ レシピ



【材料】

- だし汁がら 40g
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 白ごま 10g

【作り方】

- ① だし汁がらを固く絞り、細かく切ります。
- ② フライパンに入れ、焦がさないように炒ります。
- ③ 醤油、みりん、砂糖、ごま油を入れて味を調え、水分が飛ぶまで炒めます。
- ④ 仕上げにごまを混ぜ合わせたらできあがりです。

12月・1月開催 おひさま子育てひろば

毎月2回開催中の子育てひろばは在園児と共に遊びながら、お子さまだけでなく、保護者の方にもリラックスしていただける時間にしたいと思っております。

～短い時間ではありますが、気軽にご参加ください～



☆ 集まれ！出張子育てひろば in 中央公園 ☆
 12月 5日(木)

※中央公園にて開催しますので予約は必要ありません
 雨天時は保育園にて通常の子育てひろばとなります。

☆ 12月18日(水) } ホール遊びに参加しませんか
 ☆ 1月16日(木) }
 保育園のホールで身体を動かして遊びましょう

☆ 1月29日(水) 冬の製作
 お子さんと一緒に作りましょう



時間は10時から11時くらいを予定しています。

なお、同日に園見学も行っております。

ご予約はお電話にてお願いいたします。

☎：03-5659-5051 (10時～16時)

- * 動きやすい服装でお越し下さい。
- * 貴重品はできるだけお持ちにならないようにお願いします。

