

# たかせこ

No. 89

2020年2月

発行責任者  
藤谷博紀

京都市子育てステーション指定園  
たかせ保育園

下京区西木屋町通七条上ル 新日吉町126

TEL: 075-371-0840

<http://takasehoikuen.web.fc2.com>

昨年も12月初旬には全国的に注意報が発令されるほどインフルエンザが流行しました。厚生労働省や京都市のホームページなどで見られる予防法には、ワクチンの接種も適切な加湿もありますが、やはり、手を洗うことそして睡眠と栄養を十分に取ることが挙げられています。また、治療の場合も安静と十分な水分補給が挙げられています。手洗い・栄養と水分補給・休養のような「基本的なこと」というのはインフルエンザだけでなく、何事においても大切ですね。

今年度も10人の子ども達が卒園します。地域のみならずにはお世話になると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

園長

## 園児募集 のお知らせ

見学や説明はいつでも受け付けています  
お問い合わせ下さい(電話 075-371-0840)

開園時間は、朝7時から夜7時まで  
(土曜日は6時まで)

- 産休明けから就学前まで保育をしています  
※0才児も延長保育・土曜保育をします
- 冷凍母乳など母乳保育をすすめています
- 充実した手作りの完全給食を実施しています
- 地域との交流をしています  
(たかせまつり、バザーなど)



# カレーライス (手作リルんで子ども向き のカレーライス作ってみよう)

「今日はカレー」&伝えると  
「やった〜!!」とみんな笑顔です。

## 《材料》(4~5人分)

- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 350g (2~3個)
- ・じゃがいも 300g (3~4個)
- ・にんじん 200g (1~2本)
- ・りんご 50g (1/4個)
- ・小麦粉 70g
- ・カレー粉 3g (大さじ1/2弱)
- ・バター 50g
- ・ウスター 30g (大さじ2)
- ・ケチャップ 15g (大さじ1/2)
- ・コンソメ 10g (大さじ2個)
- ・しお 2g (小さじ1/2弱)

## 《つくりかた》

- ① 肉・野菜は適当な大きさに切る
- ② りんごはすりおろす
- ③ 鍋に油をひき①を炒める
- ④ 水(750ccくらい)を加え煮る
- ⑤ ④に②、ヨーグルト・調味料を入れて煮込む
- ⑥ 手作リルんで加え仕上げる

お子さんに玉ねぎの皮むきを手伝ってもらったり、「おいしいね〜!!」と「まほうのこぼし」をかげながらゴトゴト煮こんでみては?

- ・こいくち 10g (大さじ1/2弱)
- ・ヨーグルト 40g
- ・油 10g (大さじ1弱)
- ・水 1100cc

手作リルんで作る



## !! 保育園で子どもたちに人気の給食です!!

~たかせ保育園ホームページに写真をのせる予定です~

# ミートスパゲティ (お金もひとつで手軽に ミートソースを作ってみませんか。)

## 《材料》(4~5人分)

- ・スパゲティ 400g
- ・合いびき肉 300g
- ・油 20g (大さじ1)
- ・水 200cc
- ・トマトピューレ 200g
- ・小麦粉 15g (大さじ1/2)
- ・しお 2g (小さじ1/3)
- ④・三温糖 5g (大さじ1/2)
- ・ケチャップ 150g

お子さんといっしょにスパゲティを半分にポキッ!!と折ってからゆでると長さも短くって食べやすいですね。

おいしいにおいが保育園中に広がって、子どもたちに届けたいです。毎日の給食をたのしみにしてほしいと今日も素材の味を大切に身近な材料を使っておいさを追求しています。

## 《つくりかた》

- ① スパゲティは、たっぷりのお湯でゆでる
- ② 玉ねぎはみじん切りにする
- ③ 鍋に油をひき合いびき肉と②の玉ねぎを炒める
- ④ ③に小麦粉をふり入れ炒め、水を加えてのぼしながら煮る
- ⑤ トマトピューレを加え煮込み、さらに④の調味料を加え弱火でゴトゴト煮込む お皿に盛りできあがり!





園医さんに  
きてみよう

先日、『子育て講座』で

「いまい小児科クリニック」の 今井博之先生に  
来ていただき、いろいろ  
お話を伺いました。  
その一部をご紹介します！



**食物アレルギー**については  
いろいろな説があるそうです。  
今井Dr.の経験では、アレルギー  
のある食料も、食べる量を  
少しづつ食べこく方が「症状が  
軽くなりやす」(アレルギーを  
おさえる力が強くなる)とのことでした。  
まだ研究中とわかってはいること多いようです。

子どもは**カゼ**を何度もひきながら  
**低抗力**をつけていくそうです。11歳11時に  
たくさんカゼをひいたら、そのあと強くなる  
そうです(10歳までにカゼを10回数は  
誰でもほぼ同じという調査も!!)。ただ、  
重症化してしまうような病気は**ワクチン**で  
防ぎましょう。ワクチンは、その病気に  
対する抵抗力をつけておくもの、とのこと。

子どもの**体力**は、1964年頃をピークに、  
ずいぶん下がってきているとのこと。子どもが  
たぶり体を動かして遊べる空間が  
減っているのが、たぶり原因。  
今の社会をどうしていくのが、おとな  
が考えなくては、とのことでした。

**ボネソープ**は、『洗剤』と  
いって(容器にも書いてあります)、台所洗剤  
のような化学物質が10種類以上も  
入っているとのこと!! 汚れは落ちるけれど、子どもの  
皮膚への影響は...? **固型せっけん**で  
洗って、**ワセリン**で保湿するのがいちばん  
いいそうですよ。



# 絵画・製作展

かいが せいさくてん

2/14(金)・15(土)

10:00-17:00

(園の関係者の方は、  
これとは違う時間帯です)

たかせ保育園の子どもたちの作品が  
ずらりと並びます。みにきてね!!

ばしょ: たかせ保育園  
ホール



いっしょに  
あそぼう

## ふれあいあそび

子どもをひざの上に  
のせ、上下にゆすり  
ながらあそびます。

あかちゃんもちろん、  
幼児さんも大好きですよ

♪あすわリか-す



♪こすこすせ...  
あまみの、たら...



♪おちま、せー!!

♪あすわリか-す



いすこせせこすかとおそたら...

ひざの上で  
トントンゆらす

ひざから  
すばらせる  
しゃー!!



♪すべりだごー!!

子どもの様子に  
あやせ、揺り  
あぎなどには  
注意して  
下さいね。