

たかせこ

No.90

2020年6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

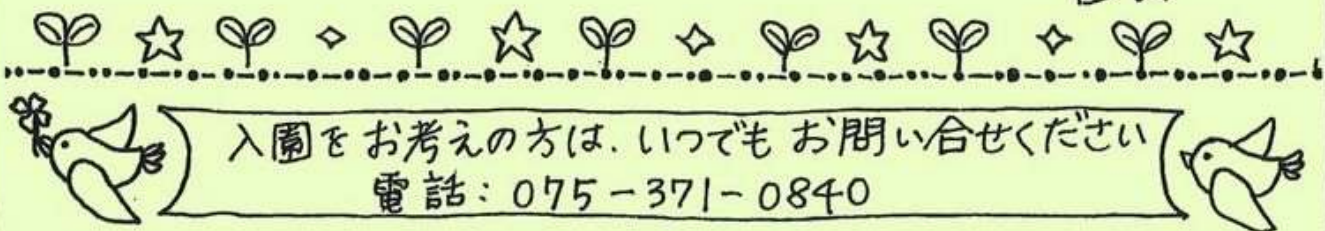
下京区西木屋町通七条上ル 新日吉町126

TEL: 075-371-0840

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

新型コロナウイルスによる感染症が、日々の生活に未曾有の深い影響をもたらしてはじめて数ヶ月が経過しました。当園においても、入園式の中止をはじめ、様々な予定を変更することとなり、緊急事態宣言に基づくご協力もお願いしつつゴールデンウィークが過ぎました。このような状態の中でも季節はめぐり、高瀬川沿いの木々の花が咲き散り、今年も青々とした若葉が生えています。本来なら、みんなで楽しくお散歩に出かけるのにいい時期です。一日でも早く平常の日々に戻ることを願ってやみません。

園長



- ⊗ 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
※ 〇才児も延長保育・土曜保育をします
- ⊗ 冷凍母乳など母乳も対応しています
- ⊗ 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)

たかせほいくえんの
ホームページも
ぜひアクセス
してみてください
<http://takasehoikuen.web.fc2.com>





じゃがいもレシピ



身近な食材を使って簡単調理!!!
その日の一品にしたり、お子さんとフッキングはいかが?

じゃがいものおやき

〈つくりかた〉① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでる。

② 湯をきり、あついうちに すりにぎせ。マッシャーなどでつぶす。

③ ②に片くり粉分 こいくち、バターを入れ混ぜる

④ 小判型に丸める。

⑤ 180℃のオーブンで5分程度焼く

フライパン
ホットプレート
できあがり!!
でもできる!

〈材料斗(7~8個)〉

・じゃがいも— 300g (2~3個)

・片くり粉— 20g (約大さじ2)

・こいくち— 7.5g (小さじ1と1/2)

・バター— 7.5g (約小さじ2)

『じゃがいも』

栄養 糖質、ビタミンC、カリ

ウムが多いです。米やさつまいもより、
低カロリーです。調理 男爵いもは、でん

粉が多く、粉質でほくほくしているので
ゆでて粉ふきいもや マッシュポテト、コロッ
トなどに向いています。メークインは
肉質が細かくなめらかで煮くず
れにくいので煮物や炒め
物の調理どうぞ。



アスパラとポテトのソテー

〈材料斗 3~4人分〉

・アスパラ— 50g (約1/2束)

・じゃがいも— 150g (1~2個)

・にんじん— 50g (約1/4本)

・しお— 1.5g (ひとつまみ)

・油— 5g (大さじ1/2)

〈つくりかた〉

① じゃがいも、にんじんは 拍子切りにする

② アスパラは太いものはななめに切り、細いものは2~3cmに切る

③ ①、②は下ゆでしておく

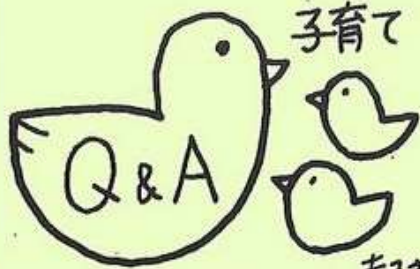
④ フライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいもを炒める

⑤ アスパラを加えて炒めしおで味付する

できあがり!!



!! アスパラの下ごしらえ!!
「皮はどこまでむく?」
根元を1cmほど切りおとし
穂先を残してピーラーなどで
むきます。出始めの時期は
茎の苦部分もやわらかいので
根元から3cmくらいでOK!



Q. なかなか早寝早起きができません。どうしたらいいですか？

A. 保育園、学校がお休みになると、どうしても生活リズムが崩れがちになりますね。しかし昔から、「早寝早起きは三文の得」と言われるように、子どもにとってもおとなにとっても大切な習慣です。最近では、スマホ、TVに頼りがちですが、夕食後、お風呂でゆっくり身体を温めてから、(食前に入るのも1つですね)、なるべく脳を休めていく。静かな空間(寝室など)で絵本を1~2つ見たり、読んで布団に入る、素話(絵本なしで物語を語る)などをしながら、入眠していけるといいですね。赤ちゃんは、優しい子守り唄も効果的です。

Q. なぜ、早寝、早起きが大切なんですか？

A. 朝の太陽で身体リセット！ 脳にある体内時計がリセットされて活動状態になります。寝る子は育つというように、成長ホルモンは22時~2時がピークに分泌されます。その2時間前、20時台から入眠できると子どもにとっては理想の睡眠時間になります。お仕事やお家の事情もそれぞれ、大変ななかではありますが、子どもたちの身体づくり、成長を考えていっても生活リズムが整えられるようにしてあげましょう。

三女どころじゃない！
+ウツ

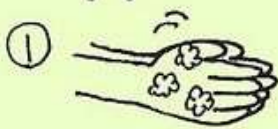
朝ごはんが
おいしく食べられる！

集中力が
増す！

肌の調子を整える！



2 あらいの手順を紹介します。



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先、つめの間を念入りにこすります。

石けんで洗い終ったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れず洗います。

あそぼう会のお知らせ

075-371-0840

※参加される方は、必ずTELにて
申し込みをしてください。詳細をお伝えします。

- 6月16日(火) 園庭あそび(水あそび)
- 7月21日(火) 水あそび・プールあそび
- 8月18日(火) 水あそび・プールあそび
- 9月15日(火) 室内運動あそび 子育て相談
- 10月3日(土) 運動会参観(競技参加あります)
- 10月20日(火) 園庭あそび、または室内あそび
- 11月17日(火) 親子製作 カレンダーづくり
- 12月15日(火) 親子製作 クリスマスグッズづくり

たかせまつり 7月4日(土)

たかせバザー 11月8日(日)

開催予定
です

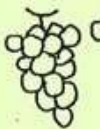
※問い合わせしてください。

おすすめ

えほん

〈乳児さん向け〉

〈幼児さん向け〉



「くろひんジュース」/ 矢野アケミ
ミキサーに1つずつ果物を入れ、ミックス
ジュースをつくっていくのですが、この絵本
と同じくミックスジュースの手あそびも大人
気です。最後はみんなで乾杯したり、
ゴクゴク飲んだついでに楽しんでいきます。

「カラスのパンやさん」/ かじまとし
長めのお話ですが、いろいろな形や
種類のパンが出てきて、「どれがいい?」
「これがいい?」というやりとり
がとても楽しい1冊です。
シズもたかさん出ています。

