

# たかせっこ

No. 94

2021年10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

<https://takase3.info/>

夏の暑さが落ち着き、心地よい秋の風吹く10月には、毎年運動会をおこないます。そして例年気がかりなのが天気です。天気の良い日が多いとされる10月初めですが、雲行きが怪しい年もあります。加えて気がかりになるのは、新型コロナウイルスの状況です。京都においても9月末まで緊急事態宣言が延長されました。それでも、子ども達は各クラスの担任と一緒に、運動会に向けた練習をしたり話し合いをしたりして楽しみに過ごしています。少しでも早く落ち着いてほしいと願ってやみません。

園長

入園をお考えの方はいつでも  
お問い合わせください

TEL: 075-371-0840

- 開園時間は、朝7時から夜7時までです(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、土曜保育をしています
- 冷凍母乳など母乳し保育も対応しています
- 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

(たかせまわり、バザーなど)





# 保育園の食事レシポ



郷土料理にとりこんでいます

たかせ保育園では、地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法でつくられている『郷土料理』を給食の献立にとり入れています。子どもたちにこんな料理があるんだ!!と知ってもらえることと、いろいろな食体験をしてもらえるよう毎月登場させています。

この号では、少し聞き慣れない献立名の2品をご紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。

たかせ保育園ホームページで写真をおのせる予定です。



## 『どろめ汁』

高知県の郷土料理

(材料: 約4人分)

- ・しらす 200g
- ・豆腐 1丁
- ・ワカメ(乾燥) 5g
- ・みそ 大さじ3
- ・煮干し 適量
- ・こんぶ 1枚
- ・水 800cc

(作りかた)

- ① 鍋に水を入れ、こんぶ煮干しをひたしておく
- ② 火をつけて沸とう直前でこんぶ煮干しをとりだす
- ③ ワカメを水で戻す。豆腐はさいの目切りにする。
- ④ ②に豆腐・ワカメ・しらすを入れて火を通してみそを入れ、味をととのえて完成。



## 『ならえ』

徳島県の郷土料理

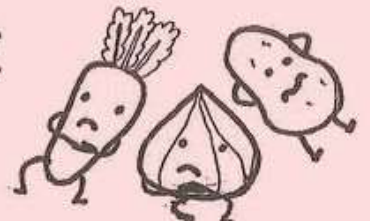
(材料: つくりやすい分量)

- ・みつば 25g
- ・大根 1/8本
- ・人参 1/2本
- ・れんこん 50g
- ・干しいたけ 3枚
- ・油あげ 1/2枚
- ・だし汁 適量
- ・油 大さじ1
- ・さとう 大さじ5
- ・しお 小さじ1/4
- ・酢 大さじ6
- ・こいくち 小さじ1
- ・すりごま 大さじ2

(作りかた)

- ① 大根・人参は、短冊切り、れんこんはうす切り、油あげは1cm幅の短冊切りにし油ぬきをしておく
- ② 干しいたけは、もどしてうす切り、みつばはざく切りにしておく
- ③ 鍋に油をひき、①を炒めさらに干しいたけを加えて炒める
- ④ だし汁を加えてやわらかくなるまで煮て、みつばを加える。
- ⑤ ☆の調味料を加え冷まして味をなじませすりごまを加えて完成。

# 食の悩みQ&A



Q.1 お菓子、ジュースをぐぼしがります。

A. 夕食作りのときにお菓子を与えてしまい、その後ずっと欲しがるようになった..なんて悩みをよく聞きます。そんなときは、簡単なお手伝いをしてもらって、我慢できることもあります。一緒に作ったご飯はいつもより美味しく感じるかも!? 我慢できたときはたくさんほめることも忘れずに!

おすすめ  
お手伝い!

- ・味見!
- ・野菜の皮むき
- ・食器なべにならべ
- ・なめてきたら...
- ・印を當てる
- ・野菜セカリ たんかも...

Q.2 白いご飯を食べなくなりました...

A. おかずばかりで、白ご飯が残っちゃうとありますね。まずは、ご飯、おかず、汁物と食卓に出しつつ、残ってしまったときは、少し青のり、ごま、削り節などをかけてみるのも一つです。小さなおにぎりにしてみたり、最初の量を減らしてお茶碗がピカピカになったのをたくさんほめて自信につなげることも一つですよ。  
おりにちに、ごま、塩、ゆかり、じゆこなどを入れて子どもとゴリゴリおりつぶして「自家製、ふりかけ」を作るのも楽しいですよ。塩分には注意してくださいネ。



Q.3 食事中ぐ立ち歩いて困っています..

A. お家の中に興味をひかれるものもいっぱい、長時間じっと座っていることは、子どもたちにとっても難しいことです。まずは集中できる環境を整えているかを考えてみましょう。TVは消し、おもちゃ等は見えないうちに片づけましょう。



食べるときの姿勢はどうでしょうか? イスは足裏が全面床についていると落ち着くので座面の高さや、奥行きなどはクッションなどで調整してみてください。また大人も食卓で落ち着いて食べる様子を見せるようにしましょう。「座らせる」ことだけにこだわらず、食事をやることで、お腹が満たされる感覚を体験させてあげることが大切です。


たくさんあそんで身体を動かす、「お腹が空いた!」と感じることが大きなポイント。あそびと食事、つながってますね♡





参考文献「こどもの栄養」


# あそぼう会

2021.  
10月19日(火) 園庭あそびまたは、室内あそび  


2021.  
11月16日(火) 親子で  
2022年カレンダーづくり 

2021.  
12月21日(火) 親子で  
クリスマスグッズづくり 

 費用はかかりません

 時間 10:00~11:30ごろ

 場所 たかせ保育園

 急な中止、内容変更等あります  
必ず、事前に連絡をしてください。

TEL  
075-371-0840  
ミン オハヨー

乳児編

## おすすめ えほん

たかせ保育園で子どもたちが日々楽しんで  
いる絵本を紹介します。ぜひお家での絵本  
時間の参考にしてみてください。

「だるまさんが」 かがくいひろし  
フロンズ新社



だるまさんがドテッと転んだり、アエ  
とちんだり、しきしきか、かわいて  
赤ちゃんもじっと見つめて、だんだんマナー  
するようになって... 読んでる側も楽しくなる  
1冊。初めて出会うえほんにピッタリ  
ですよ。

「はくしゅぱちぱち」 中川ひろたか、女  
木村上康成、絵  
ひかりのくに



やさしいイラストが目玉。1冊。  
かわいいどらぶつたちが登場するた  
びにはくしゅぱちぱち〜。お母さん  
も登場し一緒にあそんで、はくしゅ  
ぱちぱち〜 子どもたちもつられてぱちぱち  
〜小さい手拍子が鳴ります。

「おどります」 高島純  
絵本館



読むと体が勝手に踊ります〜。  
最初は何?と思いますか。なぜか  
お手を取ってしまう絵本。子どもも  
だんだんノってくる姿がかわいいです!  
いろんなどらぶつの腰つきに注目!

「しろくまんのパンツ」 tupera tupera  
フロンズ新社



「はくしのパンツがなくなっちゃった」  
で始まるしかけえほん。しろくまんの  
パンツはしまし? はたから? どを  
探しても見つかりません。そして... 見つけ  
た場所は...!? いろんなかわいいパンツ  
も見てこの1冊ですよ。