

たかせ

No. 97
2022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
ホームページ: <https://takase3.info/>

保育園の給食メニュー紹介

カレー丼

材料: (3~4人分)

- ・豚肉 150g
- ・人参 120g
- ・玉ねぎ 180g
- ・もやし 120g
- ・ゴマ油 6g
- ・鶏がらスープ 180~200cc
- ・ゴマ 6g
- ・片クリ 6g

A 合わせ調味料

- ・こいくち 10g (大さじ1/2強)
- ・さとう 10g (大さじ1/2弱)
- ・みそ 14g (大さじ1/4)

野菜はつぎの
スープと合わせ
いかがですか?

水で溶いて
おいてください!!

つくりかた

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にゴマ油を熱し肉、野菜を炒める
- ③ 鶏がらスープを加えて煮る
- ④ 合わせ調味料Aを入れ味付けゴマを入れる
- ⑤ 水溶き片クリでとろみをつけて完成
ごはんにかけておいしく食べてくださいね。

米粉おからクッキー

材料: (直径3cmくらい15~20個分)

- ・米粉 80g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・おから 80g
- ・牛乳 80g
- ・さとう 40g
- ・バター 40g

つくりかた

- ① バターとさとうをよく混ぜる
- ② ①に米粉とベーキングパウダーを加え混ぜる (→パラパラの状態になったら)
- ③ ②に おからと牛乳を加え混ぜる
- ④ スポンジでくいとってオーブンペーパーをひいた天板にならべる
- ⑤ 170~180℃のオーブンで焼く!!!

小麦、卵を
使っていないクッキー
です。ふんわりしてます!



たかせ
保育園の
ホームページ
ご存知ですか?

たかせこで紹介して
いるレシピのどきあがり
写真をのせる予定で可
せん アクセスしてみ
てください♡

子どもの 食事



Q1 2歳の子供ですが、
ふりかけごはんしか食べません
栄養の偏りが心配です

A1 しばらくは見守りつつ、
食べないものも食卓に

それしか食べない「ばかり食べ」は、2~3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら、食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたなら、思いきり、ほめてあげましょう。



Q2 5歳の子供が箸をうまく使えません

A2 遊びながら箸の練習を



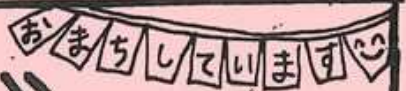
箸を使えるようになるには、手指が十分に発達している必要があります。スプーンやフォークを鉛筆を持つような手つきで持てるようになったら、箸の練習を始めましょう。ただし、箸の持ち方ばかりを気にしていると

食事が苦痛になってしまいます。マシュマロや、サイコロ状に切ったパンなど箸でつかみやすいものを皿から皿へ移動させるなど、楽しみながら練習してみてください。いかがでしょうか。手指の運動機能のトレーニングにも役立ちます。



参考文献：子どもの栄養





《あそぼう会をしています》

『親子があそぼう会』にありがたに来てませんか？お子さんを連れ、お気軽に！

2022年 11月15日(火) 親子製作「2023年カレンダー作り」

12月20日(火) 親子製作「クリスマスグッズ作り」

※必ず事前には連絡して下さい。 ※時間は、10時～11時30分です。

※費用はかかりません。

※急な中止、内容変更等がある場合があります。ご了承ください。



入園もお考えのちは、いつでも☆☆☆☆
お問い合わせください。



※ 開園時間は、朝7時から夜7時までです。(土曜日は、夜6時までです。)

※ 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。)



※ 冷凍母乳や母乳育児も対応しています。
栄養士の手作り、完全給食を実施しています。



長く続くコロナウイルス感染症の影響はまだ油断できませんが、地域の皆さまの様々なご協力も賜りながら運動会に向けての準備をできることが嬉しくありがたく感じます。園内で聞こえる運動会に向けたたかっこの練習などの声には、遅めの大きな台風にも負けないような勢いがあり、頼もしさも感じます。いずれまた運動会をはじめ様々な行事のご案内もできるように願いやがら過ごしています

園長

えほん紹介

知見編

今日は、知見インクアスや人々の絵本を
紹介したいと思います。



『まゆとかがし』
富岡陽子：文
降矢 夕乃：絵
福音館書店

今年の知見インクアスの子ども
達は、春から秋の間に
まゆりの苗を育て、ソラレ

やりとりを楽しんでいました。

「まゆとかがし」は、秋の間にまゆりを出して
やまのりの娘のまゆにおもむく約束をします！
でも秋のまゆり、まだ勝つのは、まゆりか... おもむ
真剣に見入っています。



『まゆりのおやじ』
守島幸子
伊野 緑
吉田 祐子：作・絵
星雲社

まゆりの世界をまゆりの
保育園にやっていたおやじ。

降矢夕乃の放題。知見の第2巻を集めて子ども達
まゆり探検隊！10月1日、まゆりのおやじの
目的...?
保育園の不思議おやじ、怪談おやじ...
怖いもの見たさ？子ども達の好奇心をくすぐります！

むしたちの うんどうかい

藤田 文 久住卓也 絵



『むしたちのうんどうかい』

藤田 文：文 久住卓也：絵 童人社

今日は虫たちの運動会。はしり、競争では、ミイダウゴミシの
おやじがスタートの合図。ダンゴムシは、玉入れの玉に当たって下着履。
虫たちがそれぞれの特性を活かして活躍する様子がわかりやすく
描かれています。虫が大好きな子ども達は、食いつくように見えます。
絵もインクアスでおもしろいです。

手作りおもちゃ紹介

ペットボトルを使えば簡単にできる手作りおもちゃを
紹介したいと思います。

★ ペットボトルのマラカス

- ペットボトルの底には子どもが好きな
おやじの絵を描いてあげてください。
- ペットボトルの中にあおき、ビーズ、ストロー
を短く切ったものを詰め、蓋を閉めます。
おやじの絵のインクを入れます。
- 7割は、ビーズやストローを詰めて開け
ておやじの絵を描いてあげてください。
- 入れたおやじの絵は、おやじの絵を描いてあげてください。



★ ペットボトルドール

- 1リットルのペットボトルの底に、スポンジボールを
7割は、おやじの絵を描いてあげてください。(絵を
描いたおやじの絵を描いてあげてください。)
- 水、おやじの絵を描いてあげてください。
(おやじの絵を描いてあげてください。)
- 7割は、スポンジボールを詰めて開けておやじの絵を描いてあげてください。
- 水の量は、おやじの絵を描いてあげてください。

