

羽村しらうめ保育園 子育てひろば

No.5

なすやきゅうり、トマトにゴーヤ…お店に行くと夏ならではの食べ物がたくさん並んでいます。夏が旬の野菜は体の体温を下げてくれる役割もあります。旬の食べ物を食べて暑い夏も乗り切りましょう！



HPはこちら！

社会福祉法人たつの子の会
羽村しらうめ 保育園
〒205-0014
羽村市 羽東 1-29-16
TEL / 042-555-1019



8月の予定



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 ひろば 身長・体重測定 手形・足形とり	26	27	28	29 ひろば	30	31
9/1	2	3	4	5	6	7

ひろば

開催日／8月25日(月)、8月29日(金) 開催時間／9:30～11:00 (※詳しくはカレンダーをご確認ください)

○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

○園開放 (天候により園庭か室内遊びとなります)

親子で一緒に体を動かして遊びましょう。

対 象：0歳～就学前のお子さんとその保護者、出産予定の方

持ち物：着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水 (※汚れてもよい服装でお越しください。)



子どものおやつ

子どもは身体の成長が著しく、体重 1 キロあたりに必要なエネルギーは大人の倍以上になります。また一度にたくさんの量を食べる事が出来ない為、おやつで足りない栄養と水分を補う事が必要です。子どもにとって楽しみでもあります、この時期は食事としての役割が大きく、**おやつ=甘いお菓子**ではありません。

夏は、アイスクリームやジュースなど冷たくて甘い物が多くなりがちですが、季節の果物や野菜、穀類芋類等で足りない栄養を上手に摂れるといいですね。

保育園のおすすめレシピ

作っておくと便利な肉みそを使ったおにぎりです。保育園ではおにぎりにしておやつで出していますが肉みそは沢山作って麺類にかけたり、豆腐にかけたりアレンジがたくさんできます。

肉みそおにぎり



材料(小さめのおにぎり 5 個分)

おにぎり(1つ 60g程度) 5 個

豚ひき肉 50g

にんにく 1mm程度スライス

味噌 小さじ 1

片栗粉 小さじ 1

水 50cc

砂糖 小さじ 1/4

作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、水に調味料を溶かしておく。
- ② 油を少し引いた小鍋ににんにくを入れ香りが立つまで炒める。豚ひき肉を入れよく炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料を入れ、だまにならないようによく混ぜながら、水分を飛ばす。
- ④ とろみがついたら、火を止める。
- ⑤ おにぎりを握り、肉みそを乗せて、完成。

* 保育園体験 ～保育園と一緒に遊びませんか?～ *

対象／ 就学前のお子さんとその保護者

※天候により活動内容に変更があります。

※**事前に予約**が必要です。保育園までご連絡ください。

<9月の予定>

日時／ 9月22日(月) 9:30～11:00

活動内容／ リズム、自然物を使って遊ぼう、給食体験 (※給食費として**¥300**徴収させていただきます。)

