



子どもに必要なことは何かを考え、家庭における実践を進めてきました。

絵本に親しもう



お母さんによる  
読み聞かせ



手作り冊子「絵本ノススメ」 絵本紹介の1ページ

子どもたちが絵本により親しめるよう絵本紹介の冊子を作成し、各家庭に配布しました。保護者と園職員が文章を寄せ、お薦めの絵本を紹介することで、それぞれの家庭の「絵本体験」が分かち合え、新たな絵本との出会いにつながりました。

また、保護者による読み聞かせ週間には、園の各教室にてお母さんたちが絵本の読み聞かせをしました。

食育を考えよう



調理実習(妻木公民館にて)



献立

- 揚げ五平
- トマトスープ
- 簡単大学いも
- タンパク質たっぷり  
ホットケーキ

子どもの成長にとって「食」がいかに大切であるかという講演を通じ「早寝・早起き・朝ご飯」のリズムを整えてやるのが親の務めであると再認識しました。

また、自由参加の教室では「子どもと一緒に作ってみよう」をテーマに調理実習を行い、簡単に作れて栄養が取れるおやつ作りを学びました。

心と体を健やかに



「足裏つぼ」の資料を参考に、  
熱心に指導を受けました

保育参加日に、親子のスキンシップや健康づくりを目的とした「親子ふれあい足もみ教室」を受講しました。基本は「温かく柔らかい体」づくり。体を温め、血液・リンパの流れを活性化します。触れてあげることによって子どもも心が安らぎ、元気が出ます。「第二の心臓」といわれる足をはじめ、手や顔にもさまざまなつぼがあることを知りました。

給食センター 掲示板

日本型の食事を見直しましょう

健康づくりの基本は、毎日のバランスの取れた食事です。  
ご飯を中心に、魚、大豆製品、野菜、海藻、芋類などを組み合わせた昔ながらの日本型の食事は、栄養バランス、食品バランスがとても良いことから、世界各国から注目されています。  
しかし日本では、ハンバーグやスパゲティなどが好まれていて、昔ながらの煮物や酢の物などは敬遠されがちです。  
給食では、日本型の食事、食文化を大切に考え、子どもたちに伝えていきたいと考えています。  
今月は節分にちなんだ料理や、大豆・大豆製品を使った料理を取り入れます。参考にしてみてください。

黒豆ご飯

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>【材料】</b> 1人分 | <b>【作り方】</b>                            |
| 米……………60g       | ①黒豆は柔らかく煮ておく。                           |
| 麦…………… 6g       | ②干しいたけは戻して千切りにする。                       |
| 水……………80g       | ③ニンジンはいちょう切り、または粗みじんに切る。                |
| 黒豆……………20g      | ④鍋に油を敷いて鶏肉をいため、ニンジン、干しいたけ、黒豆を入れ、(A)で煮る。 |
| ニンジン……………15g    | ⑤炊き上げたご飯に④を加えて混ぜ合わせる。                   |
| 干しいたけ… 1g       | ※黒豆に薄味を付けておいても良いです。                     |
| 鶏肉……………15g      |   |
| 米油…………… 1g      |   |
| (A) しょうゆ… 5g    |   |
| みりん… 2g         |   |
| だしの素… 1g        |   |

大豆と小魚の揚げ煮

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>【材料】</b> 1人分 | <b>【作り方】</b>  |
| 大豆……………10g      | ①大豆は前日に洗って水に浸しておく。                                  |
| 田作り…………… 7g     | ②大豆の水気を切り、油でカリッと揚げる(2度揚げすると良い)。                     |
| 揚げ油…………… 1g     | ③田作りは空いりする。   |
| いりごま…………… 1g    | ④鍋に水、砂糖、酒、しょうゆを入れて一煮立ちさせ、大豆、田作り、いりごまを加え絡める。         |
| 砂糖…………… 2g      | ※大豆は、豆まきに使う「いり大豆」を使っても良いです。その場合は、揚げずにそのまま④で味を絡ませます。 |
| しょうゆ… 1.5g      |   |
| 酒…………… 1g       |   |
| 水……………少々        |   |