

かしの木広場

富岡市地域子育て支援拠点事業・子育て通信 2025年2月 NO270

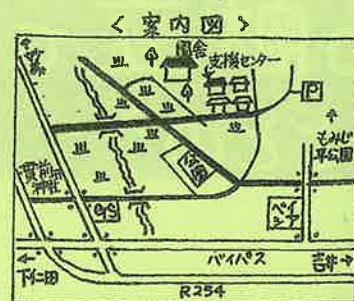
かしの木保育園
富岡市黒川 64
TEL63-4215
FAX67-1360

園庭開放
8:30~17:30 (月~金)
名簿があるため2階の
事務所に声を掛けて下さい。

2/19(木) 『かしの木保育園の給食の話』 講師 栄養士 中里朋世さん

かしの木の給食はたふしと野菜の入った和食中身の献立です。味つけの基本は塩、醤油、味噌、砂糖で素材の旨味を利用して調理しています。午後のおやつも手作りです。子ども達は毎日 お昼ご飯 おやつを楽しんでいます。ごはん事を大切にしながら献立を立て、調理しているのか、給食担当のともちゃん(朋世さん)がお話しくれます。子ども達に人気のおやつと一緒に作ってもらい、試食もあつち!

1/10(金)に園で心臓の病気をしました。無病息災を願って行ふゆる伝統行事です。年長組の子ども達が 説明(クイズ)を持ち、心臓の病気の小屋のまわりを回って歩き、そして火をつけます。めらめらと燃えあがる様子を保育園中のみんなが、しばらくじっと見ていました。そして前日に描いた書き初めを火の光につけて燃やし、炎がおさまってきた頃、おやつを焼いて食べました。燃えあがる炎、高く燃えあがった書き初め、色とりどりのおやつが子ども達の中に刻まれたことだろう。願いの思いを込めて大切に燃やして、伝統行事を子ども達に伝えていきたいですね。



・初めての方、園内見学希望の方
お電話下さい。
・駐車場は子育て専用①をご利用下さい。
・道路カーの路肩は軽自動車と
駐車して下さい。1-2の置いてある
場所は駐車しないで下さい。



2/5(木) 野焼きを見よう (合同 野子組)
年長の子も達がセリジ猫土で縄文土器を作りました。その作品と園庭で木を燃やして焼きました。炎の中で少しずつ色が変わっていく様子、最後に沢山の木を入れた大きな炎の中で焼かされていく様子は感動です。

雨の場合はセンターで遊びます。野焼きは6日(木)に延期になりました。セリジ猫土にしています。ゆづりのおやつも冬野菜たふしとすいとんを作りましたが、楽しんでください。

2/12(木) キャベツを収穫してみよう
畑で育っているキャベツを見た事があるかしの木農園(センター近く)に行き、キャベツの収穫を体験してもらいます。おやつはセリジキャベツを刻んで野菜焼かして食べてください。

園庭開放 (月~金) 8:30 ~ 17:30				
月	火	水	木	金
	ひよこ広場 9:30~12:30 0歳~	たんぽぽ広場 9:30~12:30 1歳前後~		たんぽぽ広場 9:30~12:30 1歳前後~
3	4 (合同 野子組) おもち作り、ふし合い遊び、おやつ作り、おもち作り	5 (合同 野子組) 野焼きを見よう	6 園庭開放 ※野焼き 平日	7 (合同 野子組) 「おもち作り」 ・おもち作り、おやつ作り、おもち作り ※11:30で終了
10	11 建国 記念日	12 (合同 野子組) キャベツを収穫してみよう	13 園庭開放	14 (合同 野子組) ころん、ころんボール作り
17	18 (合同 野子組) おもち作り、ふし合い遊び、おもち作り、おもち作り	19 かしの木保育園の給食の話 (合同 野子組)	20 園庭開放	21 (合同 野子組) 「おもち作り」 ・おもち作り、おやつ作り、おもち作り
24	25 振替 休日	26 手洗を使って室内遊び (合同 野子組)	27 園庭開放	28 (合同 野子組) ひよこ作り

- ・合同はどの年令も対象の日です。
- ・年令で曜日を分けていますが 合同以外の日も利用できます。
- ・マタニティの方も気軽に参加して下さいね。



お話し
マタニティの着用品につきましても、個々の判断にお任せ致します。おもちの消毒、換気、衛生面に配慮致します。センターは12:00で終了させていただきます。お昼遊び、おやつ遊び、おやつ後の夕涼みを持参して下さい。

2/14(金) ころん、ころんボール作り (合同 野子組)
おさあがり、こぼしの動きの楽しさを取り入れたボールです。腹ばいで遊ぶおさあがりから自分で投げて遊ぶころんの出来る大きな子まで幅広い遊べるボールです。楽しく手作りしましょう。

2/28(金) ひよこ作り (合同 野子組)
おやつ作り、おもち作り
小枝に千代紙の着物を着せて おおさんと一緒に顔を描いてみましょう。おやつは簡単手作りおもち作り食べようね。

2/26(木) 手洗を使って楽しく室内遊び (合同 野子組)
手洗いの大切さを楽しく室内遊びで体験してもらいます。室内で楽しく遊びながら、手洗いの大切さを学びます。

2/4(木) パリソ寮会 (合同 野子組)
親子で生のパリソの音を楽しみましょう。パリソは3月号です!



みそのか

大豆、麹、塩のシンプルな材料ですが、発酵による腸活効果も、栄養豊富なスーパーフードです。

かしの木保育園では毎年、みそ作りを予定としてしています。作りたてのみそのみそ汁は、とても美味し、具材もたくさんなので、子ども達も野菜も多く食べます。

2品献立で 栄養がとれる訳

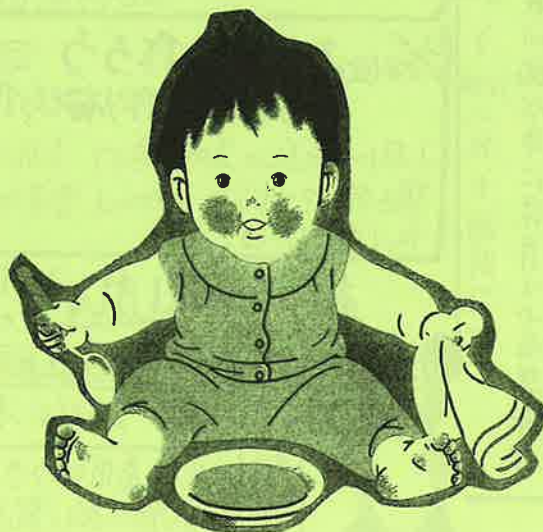
みそ汁はどんな具材とも相性がよく、
白いご飯もどんな具材や味つけにもよく合います。
だから、体によい食品を取り入れやすく、
2品でも栄養のバランスがとれた献立を作ることができるのです。

タンパク質を 2品どちらにも入れる

みそ汁とご飯の献立では、主菜がないので、肉、魚介、卵、豆腐、豆類などのタンパク質を2品それぞれに加えます。結果、2種類以上のタンパク質をとることになるので、より栄養バランスがよくなります。

みそ汁は 栄養素を逃さない

みそ汁をはじめとする汁物は、汁に具材の栄養素が溶け出しています。その汁を全部飲むことで、具材の栄養素を逃さずすべて摂取できるという利点があります。



みそ汁 + ご飯の 2品献立で 体がととのう



ご飯物



みそ汁



プラス

ご飯で炭水化物も しっかりとる

炭水化物(糖質)は体を動かすためのエネルギーになる栄養素です。他の栄養素の代謝にも使われるので、適量を食することがたいせつ。米にもち麦や雑穀などを足すなど、他の穀物をプラスすれば、より健康的です。

野菜でビタミン、 ミネラルの補給を

体に必要なビタミンはビタミンCやビタミンDなど13種類、ミネラルはカルシウム、マグネシウムなど13種類で、どれも体の調子をととのえるための栄養素です。野菜によって含まれるビタミンやミネラルは違うので、1つの献立で2~3種の野菜を使うのが理想です。

栄養の事を考えると、おかずは何品か作らなくちゃと思ってしまうが、具材をちねと工夫すれば、みそ汁とご飯物の2品でかなりの栄養素をとる事が出来るそうです。めたにたい ご飯と、冬野菜たっぷりのみそ汁で、体も温まり、免疫力もアップです。