

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 9 月 NO.277

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)
名簿がありおのりで
2階の事務所にきて
お話し下さい。

~~8/10 (水)~~
保育1=8分

三線コンサート

生の三線、津繩太鼓の音を身近で聞けよう。
 井戸で津繩の音、民謡を楽しめよう。



お盆を過ぎましたが、お天気が暑い日が続いていますね。
保育園の子とも遊び、毎日プール、水遊びをたっぷり楽しみ、
園庭の大きな木に集まってくるカゲロウシ、ワフガタ、セミなどと
虫とりを楽しんでいます。 たっぷり遊んだ後は、6月に続いて
おいと蕪ジュースを飲み、畑のきゅう、トマト、ナスと、水分
たっぷりの夏野菜を食べ、この夏にしか出来ない体験を
繰り返す時、たくさん育っています。

9月に入ると運動会へと向かっていた。暑い夏をくぐり抜けてくると、早くも秋の気配が感じられる。子供たちは、運動会に向けて、一生懸命に練習している。保護者たちは、子供たちの成長を、嬉しく感じている。

9月予定

楽しです。ひわばのお友達も
沢山園に遊びに来て下さい。



初めの方、園内見学希望の方
お電話下さい。
駐車場は子育て専用②をご利用
下さい。道路からの路肩は
駐車してはなりません。

10:00 10:00 10:00
10:00 10:00 10:00
10:00 10:00 10:00

まだまだ暑い日が続いているが
おの木の園庭の木陰を通り抜ける風は心地よく過ぎる。
クーラーに頼った生活から少しずつ抜け出し、
自然の体を使って一緒に汗を流すのがいい。

$\frac{9}{5}$ (金) $\frac{9}{12}$ (金) あそぼう
 $\frac{9}{12}$ (金) お庭で遊ぼう
 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.
 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

9/24 (水) 秋の散歩に
土曜のよう。
トンボ、バッタに会えるかな
おとこはバギーカー
持参して行く

9/3(水) 砥石バ、水産
大きな砂山作て
水を流してやらう

9/16(四) ベビーカーを階段を
散歩しよう。
おんねで 動物さん見に行こうね。
ベビーカーを持って下ろし。
抱ったおとも視野が広がり
見たい物を 自分で見ることが出来る
進み上



子育相談

毎週 月 木 10:00 ~ 12:00 (他も随時可)
予商で中の協弁や配弁事に保商士や看護師が
相談に来ります。気軽にお電話下さい。

9/17(水) いちい、いはいはあ
人形つくろう (合同) (野村)

“いちい、いはい” 不安、期待、負荷
“はあ” いはいはあ
出くわかしあ
あ、あは！ いは！ 安心、喜び
の気持ち

みんなが大好きな いはい、いはいはあ 遊び心
人形を作ろう 楽しませよう

赤らん件授しおれう (赤らんあそび) の目に けろい、
 (ぐあわい) (うて) (赤らん絵本) ちとちと
 (ふんちいりてん) お母さんと、一緒にあそぶうね。

19/26 (金) 及びの木 結食人々メソ
野暮伊っふり
麻婆豆腐作りました
豆腐に 玉ねぎ、人参、いもじ、シウオと
野菜がたっぷり入った人々メソの汁で
汁見ケツも 月令に 8リ、食べらぬ
食酢をとり分け、月令に合わせ味つけ
の麻婆風煮で 食べています。
味つけも シンプルに 簡単でおもしろ。
お好みで 薬味 作って 食べて ました
鮭乳食の 赤いお粥も ぜん
合わして 下さいます。

| 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才～ | たんぽぽ広場
9:30～12:30 (揃後～) | | たんぽぽ広場
9:30～12:30 (揃後～) |
| 1
園庭開放 | 2 (おちんわらわ)
・おちんわらわ
・ふし合い遊び
・ちびわらわ
・動物さん見に行こう | 3 木陰で
砂遊び、水遊び | 4
園庭開放 | 5 (あやぼう)
・ちびわらわ、うた、リズム
・紙芝居
・砂遊び、プラチ、おちんわらわ
・製作、おやつ作り
・動物さん見に行こう |
| 8
園庭開放 | 9 | 10 保育士による (全園) 親子
三線つなぎ (親子) | 11
園庭開放 | 12 |
| 15
敬老の日 | 16 ベビーカーで
木陰を散歩しよう | 17 いちい、いちい、おちんわらわ (全園) 親子
人形つなぎ (親子) | 18
園庭開放 | 19 お庭で遊び
プラチ、おちんわらわ |
| 22
園庭開放 | 23
秋分の日 | 24 秋の散歩に (トイ) バッ
出掛けよう (親子) いちい | 25
園庭開放 | 26 おちんわらわ、動物さん見
おちんわらわ (全園) 親子
おちんわらわ、動物さん見 |
| 29
園庭開放 | 30 (おちんわらわ)
・おちんわらわ、ふし合いリズム
・ちびわらわ、紙芝居
・動物さん見に行こう | ※ 都合により変更する場合があります。
予定していた遊びが雨の場合室内遊びとします。 | | |

同令で曜日を分けていますが、この年令の戸でもセンターを利用して下る。



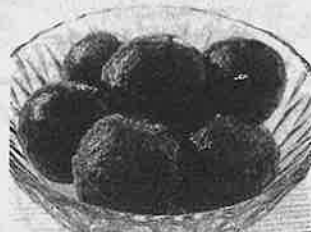
ちよこつと食べて水分補給 しゅわしゅわミニトマト

＜材料＞（つくりやすい分量） ミニトマト1パック（10～12個）、炭酸水150㍗、白だし・砂糖各小さじ1

＜作り方＞

①ミニトマトはヘタを取り、ヘタ側に十字の切り込みを入れて、熱湯にさっと通して冷水に取り、皮をむく。

②厚手のポリ袋に白だしと砂糖を入れてよく混ぜ、そこに①を入れて炭



酸水をそっと注ぎ入れ、空気を抜いて袋を閉じ、冷蔵庫で4時間ほどおく。
◇全量54㍗、塩分0.1㍗

水分バランスとミネラル・ビタミン 豆腐と野菜のマリネ



＜材料＞（2人分）

木綿豆腐小1丁（200㍗）、カボチャ50㍗、ゴーヤ $\frac{1}{4}$ 本、タマネギ $\frac{1}{2}$ 個、オリーブ油小さじ2

A { 酢大さじ2、砂糖大さじ1、
トマトケチャップ小さじ2、
ナンプラー・しょうゆ各小さじ1 ※ナンプラーは白だしやめんつゆで代用可

＜作り方＞

①豆腐は8等分に切り、カボチャは5㍗程度の薄切りに、ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり薄切りにする。タマネギは薄切りにする。

②大きめのバットにAを入れて混ぜ、タマネギを漬けておく。

③フライパンにオリーブ油を強

めの中火で熱し、カボチャを並べ入れて焼き、カボチャに火が通ってきたら、ゴーヤも加えて炒める。温かいうちに②に入れて混ぜ、豆腐も加えて全体にたれを絡めてなじませたら、そのまま冷蔵庫で20分以上おく。

◇1人分188㍗、塩分1.3㍗

この暑い夏を乗り切るには、やはり食事が大切です。
暑さから体や肌を守る、また、すでに受けたダメージから回復させる食材を使ったレシピを考

えました。
夏に負けないで、猛暑と突然の雨など、不安定な天候が続いていますね。みなさんもすでに体力を消耗しているかもしれません。

夏に負けないで



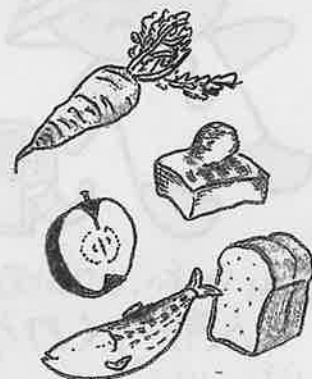
管理栄養士・料理家

金丸絵里加さん

肌の回復と維持を

夏の強い紫外線は、肌だけでなく体全体に酸化ストレスを与えます。抗酸化作用の強い栄養素を積極的にとりましょう。トマトやスイカに含まれるリコピンは、強い抗酸化力を持ち、紫外線ダメ

生活リズムを整えて
しっかり食べよう



助ける効果があります。

食欲がないときは

「暑くて食欲もないし、キッチンにも立ちたくない。」そんな時は味や香りに工夫を。酸味や辛味、風味を添える薬味は、食欲を刺激し、胃の消化を助ける効果があります。

ともかく スタミナアップ

暑さでスタミナが落ちたときは、糖質や脂質、そしてタンパク質をしっかり補給し、疲労回復を促すことが大切です。

特に、糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群は疲労回復の要。豚肉には、良質なタンパク質と疲労の回復を促すビタミンB1が豊富です。そこにタマネギやニラなどの野菜を組み合わせて、これらに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を促進します。

身体をクールダウンさせ、水分を補給する簡単レシピも紹介します。暑さに負けない体で、この夏を乗りきってくださいね。



大量の汗をかくと、体内の水分とミネラルのバランスが崩れ、脱力感や足のつりなど、夏バテ特有の症状が現れやすくなります。また、冷たいもののとり過ぎで胃腸が弱ったときは、体に負担をかけずに栄養を補給することが重要です。

豆腐は、胃への負担が少ない良質なタンパク質源であり、体内の水分バランスを保つカリウムやマグネシウムが豊富です。赤パプリカ、ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤなどの夏野菜で、ミネラルやビタミンCを十分にとりましょう。