

にじいろつうしん



コマに挑戦！

春を呼ぶつどい
4歳児



社会福祉法人 虹旗社
杉並保育園
杉並区梅里 2-34-22
☎03-3313-7508



「にじいろつうしん」本年度最終号のお届けです。

今号も“楽しむ子育て”のための小さな情報を掲載しています。

育児のお悩み、ご質問、ご意見等も大募集中！お待ちしております♪コチラから→



今年の冬は気温の下がる日が多かったですね。冬の野菜といえば、大根、ブロッコリー、冬キャベツ、ほうれん草、白菜などがあげられます。冬野菜の特徴は甘いことが多く、この甘さは寒い季節に育つことが関係しています。野菜には多くの水分が含まれていますが、水であれば0℃になると凍ってしまいます。冬野菜は自らの糖度を高くすることで、凍らないようにしているのです。そして冬野菜を食べると体が温まります。ビタミンEやビタミンCが多く含まれており、血行促進、鉄分吸収促進作用が期待されています。ビタミンCは水に溶けやすいので、汁をおいしく飲める鍋物やスープ類がおすすめです。

今回ご紹介するレシピ「ボルシチ」に入っているキャベツですが、春と冬で見た目や味わいに違いがあります。

春キャベツ ⇒ 全体は丸く、内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるい。

葉は柔らかめでみずみずしい。サラダなど生食に適している。

冬キャベツ ⇒ 体は扁平で、内部は白く、葉はかたく巻かれている。葉一枚一枚がしっかりして固めである。加熱しても煮崩れしにくい。

ボルシチを出している保育園は少ないと思います。ロシア料理で世界三大スープの一つとも言われ、赤色のスープはビーツという野菜が入っているからです。子どもは食べると辛いのかと思いきや、たくさんの野菜のうま味が出ていて、パクパク食べています。レシピを参考にぜひご家庭で作ってみてください。

★すぎなみほいくえん＊ごはんとおやつ Twitter 始めました！

<https://twitter.com/sugihoQ> 杉並保育園のブログと合わせてご覧ください♪



ナースのつぶやき

感染性胃腸炎の季節です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

保育園では発熱や下痢、嘔吐の子どもが多くなっています。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

保育園では子どもと一緒に大人もこまめに手洗いをしています。

85℃の熱湯に1分以上
浸けます



消毒後、他のものとは別
に洗濯機します。



汚れた場所もしっかりと
消毒を行います



オミクロン株が猛威を振るっています。

オミクロン株は従来の型と違って潜伏期間が短く、感染力が高いです。そのため濃厚接触者の健康観察期間の短縮など状況が変わっています。

杉並区では感染性胃腸炎も流行しているため保育園では、双方の感染症対策に日々努めています。

おうちでかんたん！

こどもと遊ぼう！



かわいい手作りおひなさま

★用意するもの★

- 乳酸菌飲料の容器
- 和紙や千代紙、折り紙
- 発砲球、または紙粘土
- 油性フェルトペン
- ヒモ、のり、接着剤、はさみ

- ① 乳酸菌飲料の容器を土台にして、千代紙や和紙を巻きます。

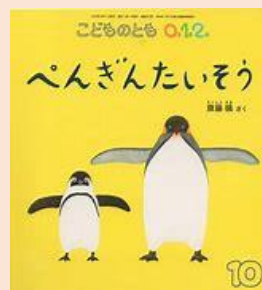


- ② 千代紙や折り紙で「しゃく」や「扇」などの飾りを作り、貼り付けます。
- ③ 発砲球、または紙粘土で丸を作り、頭を作る。
- ④ 頭を接着剤で貼り付けて、顔を描いて出来上がり。



お内裏さまとおひなさまを
ひもでつなげば、かわいい
マスコットにもなります♪

絵本紹介



斎藤 楓 さく
0.1.2 えほん
福音館書店



この絵本は、読み聞かせと言うより、「ペンぎんたいそうはじめるよ〜！」と大人も読みながら、子どもたちと一緒に体を動かしています。「いきをすって〜」「はいて〜」と、人間の体操らしく始まりますが、ペンぎんの動きがたくさん入っています。リアルなペンギンの絵なので、本当にやっているかのようで可愛らしくてたまりません。子どもたちは、一所懸命ペンぎんの真似をしてパタパタしたり、おしりをふったり大笑いしながら楽しんでいます。寒い冬でもお家の中で楽しめる一冊だと思います。

杉並保育園のレシピ No.4

ボルシチ

牛肉(薄切り)…200g	人参 … 中 1 本	コンソメ…3 個
じゃが芋…大 2 個	玉ねぎ…大 1 個	塩・こしょう…適量
トマト水煮…大 1 缶	キャベツ…中 1/4 個	酒又はワイン…100cc
ビーツ水煮…大 1 缶	セロリ…1/2 本	サワークリームまたは生クリーム…100cc

- ① じゃがいもの皮をむいて 2 cm 角に切り、水にさらす。
- ② A の野菜は小さめに切り、ビーツ缶の実と汁に分けて実はザク切り
- ③ 大きめな鍋に油を熱して牛肉を炒める。塩・こしょう・酒を振り入れる。
- ④ ③にAを入れて炒め、トマトとビーツ水煮缶の汁を入れ、浸るまで水を足して煮込む。Aが柔らかくなったらじゃが芋を入れて煮てやわらかくなったらビーツの実を入れてひと煮立ちさせる。ビーツの実は、煮込みすぎると色が抜けます！最後に入れて下さい
- ⑤ 塩、コンソメで味を調え、サワークリームを少し回し入れる。