



「もっとちぎり
たいな～」

あじさい制作
2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」創刊2年目。今年度もよろしくお願い申し上げます。

“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→



“和だし”を身近に



杉並保育園の食事は和食が基本です。毎日、かつお節と昆布のだしを取りその香りが部屋中に広がります。和食にかかせない、**鰹節と昆布のだし**…。洋風のだし、コンソメは、生の肉や骨を長時間煮出さないと作れませんが、鰹節は事前に、煮たり燻したり、熟成したり…という工程で十分に旨みが引き出されているので、私たちはたった数分で美味しい**和だし**を取る事ができます。

欧米人は、カツオや昆布のだしを好まず、生臭いと感じるそうですが、何故でしょう？ 和だしの風味に限らず、好ましいと感じる味覚は、人間の場合大体6歳までに確立するそうです。ですから、例えば、幼児期からハンバーガーやフライドチンを多く食べて育つと、老人になってもその嗜好性は変わりません。子どもの頃に和食に親しんでいると、10～20代にはタンパク質や油脂の多い洋食を好んでも、歳をとってくると和食に戻ってきます。それは生活習慣病の予防に大きく繋がるそうです。

心にも体にも優しい和食。大きめの急須にカツオパック1袋と4センチの昆布を入れて熱湯を注いで5分置くだけでも美味しいだしが取れます！

ぜひ明日、試してみませんか？

★すぎなみほいくえん＊ごはんとおやつ Twitter やっています！

<https://twitter.com/sugihok> 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

～熱中症注意報！～



熱中症の季節になりました。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することがあります。夜間、寝ている間に水分が失われるため、朝は脱水状態になっています。

※ごはんを食べずに活動すると、熱中症になりやすくなります。

戸外で遊ぶなどの活動前はしっかりと食事を摂りましょう！

【予防のポイント】

- ★エアコンや扇風機を使う
- ★日中は帽子をかぶって外出する
- ★散歩はできるだけ短時間でやりあげる
- ★炎天下での遊びは長時間に及ばないようにして、30分毎日陰で休憩をとる
- ★服装は吸湿性や吸水性に優れたものにする。
- ★休息はしっかりとる
- ★栄養や水分補給はしっかり行う

熱中症に注意



おうちでかんたん！

こどもと遊ぼう！



洗濯バサミで遊ぼう！！

★用意するもの★

・洗濯バサミ

梅雨の季節になり、お家の中で過ごす時間が増えてきましたね。そんな時でも、洗濯バサミさえあればOKです！

指先を使いながら、構成遊びもできるスグレモノ。髪の毛や洋服につけてオシャレもできます。

最初は大人も一緒に遊んで作ってみましょう！



うさぎ

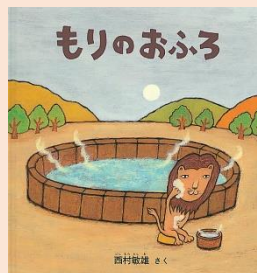


とんぼ



「みて～！ひこうきできたよ！」

絵本紹介



西村 敏雄さく

0.1.2 えほん

福音館書店

森の大きいおふろにライオンがやってきて、体を洗い始めます。そこへゾウがやってきたので、ライオンはゾウに背中を洗ってもらいます。ワニ、ブタと次々動物がやってきて、最後にやってきたのはウサギ。みんなで輪になって前の動物の背中を流します。「ごしごししゅっしゅ ごしごししゅっしゅ あぶくぶくぶく ごしごししゅっしゅ」。お湯をザブーン！おふろヘドボーン！ゆっくりお湯につかって、極楽極楽、いい気持ち！

子どもたちも背中洗いごっこをして楽しんでいます。



杉並保育園のレシピ No.5

元気もりもりスタミナ納豆

栄養満点！
食感も良くなる♪
納豆嫌い解消

納豆…3パック	人参…1/4本	ごま油…少々	白ごま…大1
鶏ひき肉…50g	にんにく…少々	醤油…小1	青のり…大1
きゅうり…1/2本	しょうが…少々	砂糖…小1	

- ① フライパンにごま油を熱し、みじん切りのニンニクとショウガをサッと炒めて香りを出し、鶏挽肉を加えてポロポロになるまで炒める。
砂糖としょうゆで味付けして、水分を飛ばしておく。
- ② キュウリをみじん切りにする。
- ③ 人参をみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで1～2分かけ、火を通しておく。
- ④ ボウルに、納豆・添付の調味料・白ごま・青のりを入れ①②③を加えてよく混ぜる。味が薄ければしょうゆとみりんで調える。

※大人はタバスコを加えると、いっそう風味を楽しめます♪

