

絵本の読み聞かせ

保育園では、毎月、絵本の読み聞かせを行っています。子どもたちは絵本が大好きで、絵本がはじまるとお話の世界に入り込み、自分が主人公になったつもりで楽しめます。これからもいろいろな絵本との出会いを大切にしていきたいです。



室内遊び

積み木のコーナーでは、積み木を高く積み上げてタワーを作ったり、ごっこ遊びのコーナーでは役になりきってまごど遊びなどを楽しんでいます。

また、折り紙遊びに夢中になり、折り方の本を見ていろいろなものを作って遊ぶ子どももいます。



ちびっこ運動会

総勢 24 組のご家族に参加していただいたちびっこ運動会。緊張する子や初めての事に戸惑う子も見られましたが、ドキドキした気持ち、恥ずかしい気持ち、そんな体験も一つの学びだと思えます。来年もお楽しみに！



キッズピクス

開催日	時間	場所
10月4日(木)	10:00～11:00	結保育園

*バルーンやフープ、ポールを使った親子遊びをします。

アンヒルパークで遊ぼう

開催日	時間	場所
10月17日(水)	10:00～11:00	アンヒルパーク

*現地集合、現地解散 雨天中止(ちびっこ広場は開放します)
*手遊びや大型絵本の読み聞かせもあります。

おさんぽデー

開催日	時間	場所
11月1日(木)	10:00～11:00	各子育て支援センター

*支援センター周辺を親子で散歩します。(ベビーカーも可)
*雨天中止(ちびっこ広場は開放します)



3種のキノコのマリネ



- 材料(4人分)
 エリンギ…100g
 えのきたけ…100g
 しめじ…100g
 オリーブ油…小さじ1
 にんにくチューブ…小さじ1
 乾燥とうがらし…1g
 塩…少々
 黒こしょう…少々
 レモン汁…大さじ1

作り方

- ①エリンギは長さを半分に切り、さらに縦に薄く切る。えのきたけとしめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくチューブを入れ軽く炒める。さらに①ととうがらしを加え、全体に火が通るまで炒める。火が通ったら塩、黒こしょうで味を付け、ボウルに移す。
- ③②のボウルにレモン汁を加えて、30分程冷蔵庫で冷やす。

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/27kcal たんぱく質/2.1g 脂質/1.3g
 炭水化物/5.4g 食塩相当量/0.1g

今月は、高血圧予防レシピの紹介です。きのこやレモンの香りがよく、少量の味付けでも満足できるレシピです。旬の素材の味を楽しむこと、レモンや柚子などの柑橘類や酢を使うことが減塩に繋がります。高血圧予防として減塩に心がけましょう。