

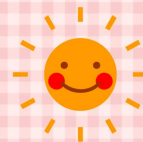


地域の子育て情報

1月号



トムソーヤ



令和5年1月4日発行



七草を栽培中です。「七草粥」にさせていただきます。



あけまして おめでとうございます



2023年が始まりました。今年は「うさぎ年」です。
うさぎのようにピョンピョンと元気よく！過ごしていきたいですね。
子どもたち、お父さんお母さんたちの笑顔があふれる1年になりますように。
今年もよろしく願いいたします。



いちごを食べよう！

年末年始には値段が高かった「いちご」も、これからは手にとりやすい値段になってきます。保育園の子ども達も大好きないちごは、ビタミンCがたっぷりです。6～7粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを補えるほどです。ビタミンCは「風邪予防」「美肌」に効果的です。食物繊維も含まれていて腸内環境を整え、また「虫歯予防」にもつながるキシリトールも入っています。 **保育園でも「いちご」を栽培中！**

生産が盛んな都道府県と
各県のブランドいちご

いくつ
知ってる？

栃木県	とちおとめ
福岡県	あまおう
熊本県	ひのしずく
静岡県	紅ほっぺ
長崎県	さちのか
愛知県	あきひめ
茨城県	いばらキッス
佐賀県	さがほのか
千葉県	チーバベリー
宮城県	もういっこ

「ジャムをつくろう！」

＜材料＞
いちご・・・150g
砂糖・・・30g

＜作り方＞

- ①ヘタをとり1cm角に切ったいちごと砂糖を鍋に入れ、蓋をして20分程度弱火にかけます。
- ②灰汁が浮いて来たら灰汁取りをし、とろみがついたら火から下ろします。

作った
ジャムを
使って...

「イチゴジャム入り蒸しケーキ」

＜材料:カップ約6個分＞

小麦粉・・・150g 豆乳・・・150cc
砂糖・・・40g ベーキングパウダー・・・6g
サラダ油・・・20cc イチゴジャム・・・50g

＜作り方＞

- ①ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、砂糖を加え混ぜる。
- ②豆乳を少しずつ加え、油も加えダマにならないように混ぜる。
- ③イチゴジャムを入れざっくり混ぜる。
- ④カップに8分目まで生地を入れ、蒸し器で強火で13～15分蒸す。
- ⑤竹串で刺して、生の生地が付いてこなければ出来上がり！



食べ比べ
してみたいなあ

1月 2月の園庭開放

1月11日(水) 2月1日(水)
1月18日(水) 2月8日(水)
1月25日(水) 2月15日(水)
2月22日(水)

雨天中止

時間は11時～12時 1日3組まで

* 各日、2日前の月曜日までに電話にてお申し込みください。

* 感染症の流行により、中止になる場合もあります。詳細は、保育園にお問い合わせください。

年が明け寒さも一段と厳しくなりましたが、お散歩がてら、広い園庭でお子さんと一緒に遊んでみませんか。



保育園の園庭で
遊びませんか？

お待ちしております！



多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 坂田

