



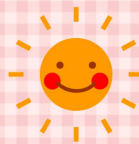
氷が張りました。

地域の子育て情報



2月号

トムソーヤ



令和5年1月31日発行



クロッカスの芽が出ました。

もうすぐ立春を迎えます。まだまだ寒い日が続いていますが保育園の子どもたちは、お天気のよい日には園庭でかけっこやボール遊びで身体を動かして元気に遊んでいます。今年は3年ぶりのインフルエンザの流行が始まっています。しっかりと手洗いをして感染対策をしていきましょう。



保育園の園庭で遊びませんか



2月 園庭開放の予定

毎週水曜日基本11:00～12:00
予約制(3組まで、雨天中止)

2月 1日(水)
2月15日(水)

2月 8日(水)
2月22日(水)



* 月曜日までに電話でお申し込みください。

感染症の流行により、中止になる場合があります。

3月の園庭開放は、お休みです。
次回は2023年5月の予定です。



大豆が原料のきな粉は良質なたんぱく質が豊富です。
きな粉を使って簡単おやつを作ってみませんか？



大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。豆腐、味噌、醤油、納豆、きな粉等、バラエティー豊かです。きな粉は煎った大豆を粉にしたものです。きな粉にはたんぱく質やカルシウムなどの成長に欠かせない成分を含んでいて、子どもや赤ちゃんにもおすすめの食品です。離乳食では生後7～8ヶ月頃から食べられます。初めて食べる時には、アレルギーがないか確かめてから食べるようにしてください。ご紹介した簡単おやつを参考にして、日々の食生活にきな粉を取り入れてみてください。

マカロニきなこ



材料 (2人分)
・マカロニ 20g
・きな粉 4g
・砂糖 4g

☆作り方

- ①マカロニはやわらかく茹でる。
- ②きな粉と砂糖をよく混ぜておき、茹であがったマカロニとよく混ぜる。
- ③きな粉がマカロニにしっかりなじんだら完成です。

◎ポイント！

きな粉とマカロニをポリ袋に入れて振れば、お子さんと一緒に楽しくおやつ作りができます。



片栗粉で作る わらびもち



材料 (2人分)

(A)片栗粉 大さじ5
(A)砂糖 大さじ3
(A)水 350ml
・きな粉 4g
・砂糖 4g

☆作り方

- ①お鍋に(A)の材料を全て入れ中火にかけます。
- ②常に鍋底から混ぜながら加熱します。
- ③固まってきたら手早く混ぜ透明感が出たら冷水で冷やしながらいと口大にカットします。
- ④水気を切って器に盛り、好みの量のきな粉や黒蜜をかけて完成です。



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

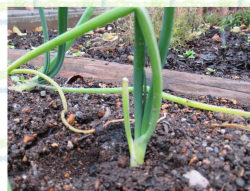
担当 宮澤 坂田

園庭の畑の様子

春に向かって生長中



<グリーン部>



タマネギ



チンゲンサイ