

8月 園庭開放だより



川辺町第二保育園 平成27年8月号

暑い日が続いています。暑いとどうしても冷たい物ばかり食べたくになりますね。アイスにジュース、誘惑がいっぱいですが食事になると「お腹が膨れて食べなかった・・・」という事はありませんか？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排泄されてしまいます。それで、だるくなったり眠くなったりするのはです。夏バテしない為にも、「しっかり食べる！」を心がけ食事の配慮に気を付けていきたいですね。



8月は園庭開放をお休みします。次回は9月2日です。

簡単料理の紹介

子育て豆知識



「甘えさせる。」

甘やかすのではなく、甘えさせる。子どもは甘えることによって安心感、信頼感、愛情の確認をします。安心感が土台になって意欲が沸き自立に向かうのです。

- ① 甘やかすは大人の都合で支配する。子どものいいなりになる。
- ② 甘えさせるは子どもを尊重する。

みなさんはどうですか？

肉みそうどん

【材料】4人分

干めん……160g
 豚ひき肉……120g
 玉ねぎ……40g
 ねぎ……10g
 ピーマン……20g
 みそ……8g、砂糖……2g
 だし……70cc
 片くり粉……2g

♥和風ミートスパゲティ風です。野菜はなすなどを入れてもおいしいです。

【作り方】

- ① 干めんはゆでて冷ます。
- ② 玉ねぎ、ねぎ、ピーマンはみじん切り。
- ③ 豚ひき肉と②を炒めて、だし、みそ、砂糖で味をつける。
- ④ ③にトロミを片くり粉でつけて、冷たいめんにあんをかけてできあがり。



お子さんと一緒に楽しみながら作ってみてください。

