

すくすくちびっこだよりは子育て中のお母さん達により作成されています。
編集・発行...ちびっこだより制作委員
問い合わせ先...子育て支援センター(いろは通り)と
TEL 71-1560/FAX 71-1561

のんたん体験記

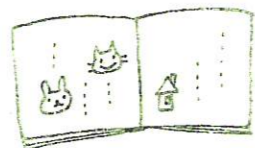
1才10ヶ月の娘とちびっ子お便りチームのお友達と一緒に保育園体験プログラム「のんたん」に参加した内容をお届けします。前回の三日町保育園に続き、今回は7月3日に沢保育園で行われた「夏の遊びをしよう!」です。

秋



秋と言えば...
食欲! スポーツ!! 音楽! 芸術!
そして読書の秋でもありですね!!
いろはぼけっとのえほんのお部屋には、赤ちゃん向け~凶鑑~そして、お母さん達向けの物まで様々あり、充実しています!
お気に入りのえほんがある お子さんも多いのではないのでしょうか?
...でも、えほんって、「どんな物を選んだらいいの?」と迷ったことはありませんか?!

そこで! えほん大紹介しちゃいます!



☆年齢別 えほん選びのpoint會
☆箕輪町図書館にある本の中から、司書さんによる年齢別 オススメ えほんのpick up會
J×J付き!

0.1歳 point
・分かりやすいシンプルな絵
・色合いが(おき)している物
・擬音のリズムで楽しめる物

『じったんばあたん』(0.1.2えほんシリーズ)
ながわまご作 / 福音館書店
「よこら(よ)と立ち上がったおじいさんとおばあさんが踊ったり走ったり...くり返しの楽しいえほんです」

2.3歳 point
・子どもの日常生活に寄り添った物
・言葉のおもしろさを味わえる物

『おまごごとあそびましょ』(じゅんちゃんとおともだちシリーズ)
やぎたよこ文、わかやましず絵 / 童心社
雨の日、じゅんちゃんが退屈していると...「あそびましょ」の音が聞こえてきました。お友達と一緒に遊ぶように誘ってきたお友達に...

♡読ん聞かせは親子の幸せタイム♡
今日はどんな絵本にしようかな♡

1.2歳 point
・シンプルで分かりやすいストーリーの物
・起承転結のあるストーリーの物

『ばななくんがね』(おいしいともだちシリーズ)
よたかすけ作 / 童心社
ちよとだけ皮がむけてしまったばななくん...でも「しんぱいごむよう!」
食物の絵本は小さいお子さん達に大人気!!
シリーズには、すいか、りんごなどほかの食べ物もありますよ

ほっ とひといき♡

子育て格言コーナー
●子どもの「無心」を見守れる親になりましょ
●そのままの「いま」に100点満点をつけましょ
JA共済 格言集より引用

★未見★ 遊戯室 (広間)



★受付★
新しくなった保育園ということもありこの日は29組の参加があり大盛況!受け付けをした親子から木の香りらしいの未見遊戯室に集合です。
園長先生のはじまりのあいさつでは「一時保育も歓迎です」と頼もしい言葉があり、ありがたく感じました。

この日は七夕が近いこともあり、笹飾りを作りました。色画用紙2枚を貼り合わせたお魚の短冊は子どもたちの個性がキラリ!
元気が一番! みんなどんな願いを書いたのかな?
用意してもらった笹にお魚を飾りました。

★中庭★



広間にたくさんあるおままごと台は子どもたちに大人気。他にも先生が絵本を読んでくださいました。
広間の廊下を抜けた先には中庭が。運よく天気が回復し、先生たちが急いでプールを出してくださいました。

★遊戯室★



他にもシャボン玉や大きなすべり台がありみんなそれぞれの夏の遊びを楽しんでいました。
中庭のさらに先には広い遊戯室も! のびのびかけっこをしてみたり、ボールを追いかけて遊んだりとどの子も大はしゃぎ。

水遊びにシャボン玉、すべり台にかけっこまさに関夏の遊びのフルコース!
心ゆくまで友だちと遊んだ娘は帰りの車の中であっという間に楽しい夢の中へ...
「のんたん」は未就園の子どもであればどの保育園でも参加できます。
次回は9/14 木下南保育園を皮切りに、順次、各園での運動会に参加できます。
土、日の実施なので、普段は参加できないお父さんも一緒に家族で行ってみませんか?

食べ物好き嫌い調査 & みんなのアイデア大公開

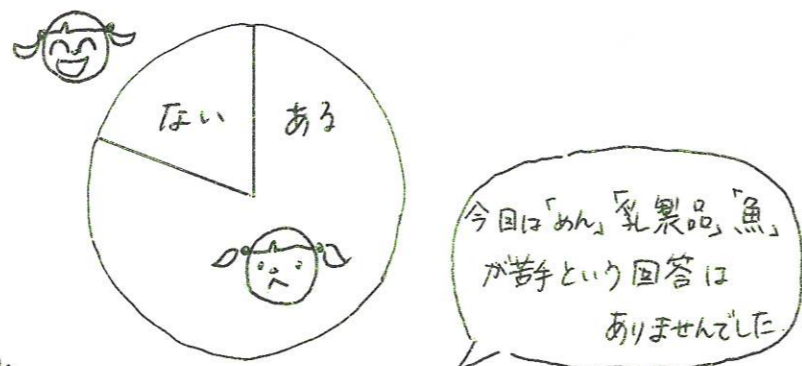
絶賛子育て中のみなさんにお子さんの好き嫌いの現状と苦手なものを食べられるようになるアイデアをうかがいました!!今回はその結果をご紹介します

♡沢山の方にアンケートをご協力いただき、ありがとうございました♡

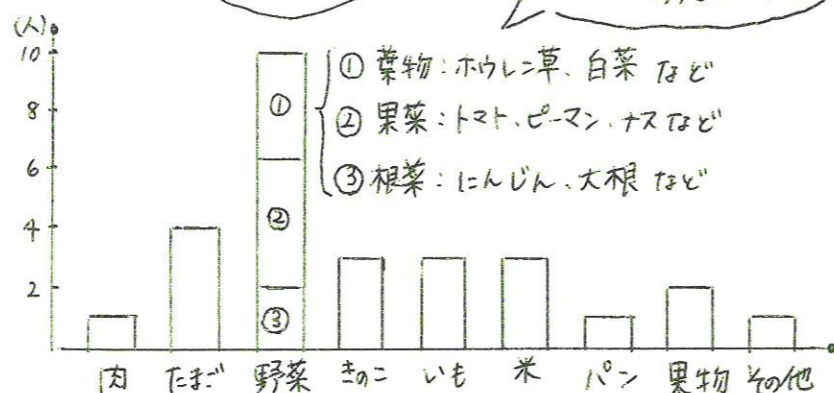
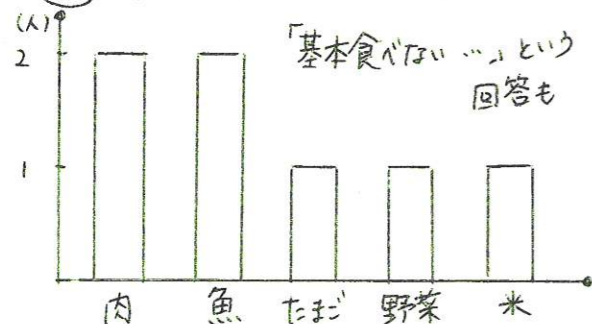
離乳食 回答7名

幼児食 回答17名

★ 好き嫌いはありますか?



★ 食べない食品は?



★ どんだけ工夫をしてニガテ食材を食べやすくしていますか?

- | | |
|---|---|
| <p>離乳食</p> <ul style="list-style-type: none"> たくさん動かしておなかを動かせる 好きな味つけにする 好きな食材 → うす味, 苦手な食材 → しかり味 糸田かくしてとろみをつける スプーンを変えてみる 食器: スプーンをおもちゃとして身近なものにする | <p>幼児食</p> <ul style="list-style-type: none"> 「おいしいね」と親が食べてみせる 切り方を変えてみる (みじん切り → 4切り) 生食が苦手なら火を通す (トマトなど) 味を変えてみる (みそ汁 → すまし汁) 白米はふりかけごはん、チャーハンにする カボチャはごはんに入れて、カボチャごはん |
|---|---|

- 共通**
- スープにする (やわらかく煮る、ポタージュにする)
 - 好きな食材と混ぜる (ありごま、糸内豆、トマト...)

ニガテ克服!?

お助けレシピ

大人4人前 ドライカレー

支援センターでも紹介されている、王道人気メニュー☆

- ★ 材料
- 玉ねぎ → 1コ
 - にんじん → 1本
 - トマト → 1コ
 - にんにく → 1片
 - 合びき肉 → 300g
 - カレー粉 → 大さじ1
 - しょう油 → 各少々
 - 水 → 150cc
 - 顆粒コンソメ → 小1粒
 - しょうゆ → 大さじ1
 - さとう → 大さじ1
 - ケチャップ → 大さじ3.5
 - ウスターソース → 大さじ2
 - 油 → 適量

- 玉ねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにし、ラップをしてレンジ(600w)で4分加熱
 - ①を油で炒め、しんぱりしてきたら肉を入れ更に炒める
 - ひき肉の色が大体かわってきたり、カレー粉を入れ、更に炒める
 - カレー粉の香りがたってきたら、★の材料とざく切りにしたトマトを入れ煮込む
 - しょう油で味をひとえ、水分を適度にとばしたら、できあがり
- ☆ なす、ピーマン、ズッキーニなど色んな野菜を入れても Good
- ☆ あまたら 冷凍保存も◎
- ☆ 味が濃い子は糸内豆と混ぜると優しい味に...♡

大人2人+子供1人前 ポタージュスープ

いろんな野菜でためしてほしい!!

- ★ 材料
- カボチャ → 小さめ 1/4コ
 - 玉ねぎ → 1/4コ
 - にんじん → 5cm程
 - コンソメ → スープを作る時の半分くらい
 - 牛乳(豆乳) → 200cc
 - 水 → 200cc

- 野菜は火が通りやすいよう、うす切りにし、やわらかく煮る
- やわらかくなったら、粗熱をとり、ミキサーにかける。水分が足りないうちは適量くわえる
- ②をなべに戻し、牛乳(豆乳)をくわえる
- コンソメ・塩で味をひとえ、沸騰しないうち加熱してできあがり

★ ホウレン草 + 玉ねぎ + 和風だし + 牛乳もオススメです!

まだまだあります!! Xニュー アイデア

- 見えないうち包む
例えば... ぎょうざ!!
水ぎょうざにすると皮がつかるとして麺感覚で食べてくれるかも!?
や生で冷凍もできる
- こまかく切って好きなメニューへ!!
肉だんご・ミートソース・ピザ
ハンバーグ・オムレツ・チャーハン
ケチャップライス・ドーナツ
パンケーキ... etc
- 調理法をかえてみる!!
じゃがいも 煮る → 揚げる
たまご ゆで卵 → たまご焼
たまご + 牛乳で蒸してプリン風