



夙川さくら保育園 子育てだより 24号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

子育て支援講座のご案内 (2月・3月)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
すくすく子育て教室 「節分」	2月3日(月)	9:30~10:30	0~3歳児	締め切りました
育児講座 「絵本の楽しみ方」	2月21日(金)	9:30~10:30	10か月~	受付中
すくすく子育て教室 「ひなまつり」	3月3日(火)	9:30~10:30	1~3歳児	締め切りました

※申し込み時間・・・平日の9:30~11:00の間にお電話で(電話番号は上記参照)

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え

- ※年齢について・・・
- 0歳児 2018年4月2日~
 - 1歳児 2017年4月2日~2018年4月1日
 - 2歳児 2016年4月2日~2017年4月1日
 - 3歳児 2015年4月2日~2016年4月1日



☆保育園の様子(0歳児 ひよこ組) ☆

ひよこ組の子どもたちは、活動範囲が広がってきました。

春は、あおむけからうつ伏せになり、目の前にある物を触ってみようと頑張っていました。最近では、歩行も安定しいろいろなところへお出かけしています。

「よーいどん」が大好きで、ホールや園庭でいつも楽しんでいます。保育士の「よーい！」の掛け声に、保育士と同じようにポーズをとる子どもたちです。「どん！」の合図で、笑顔いっぱい駆けまわっています。そして「もう一回！」と、エンドレスです。

保育園のホールは3階にあります。1階からハイハイで階段上りに挑戦しています。登りは前向きなので、みんなすいすいと滑らかに上っています。下りは、身の安全を守るように後ろ向きで慎重に降りています。保育士に見守られ、踊り場から時々阪急電車を窓から見て休憩しながら、1階まであきらめずに自分の力で頑張っています。

よく遊び、よく食べて、よく寝て、たくさん笑って、すくすく成長中です。



節分に「イワシ」を食べる風習があります。

「鬼がイワシを焼く匂いを嫌うので、鬼封じになる」など様々な言い伝えがあるようです。

最近では、イワシを食べる風習がなくなりつつありますがイワシには体に良い栄養がたくさん含まれています。

今回はご家族で食べられる『イワシの重ね焼き』紹介します。

材 料	分 量 (幼児1人分)
イワシの開き	1尾 (尾は取り除いておくと食べやすい)
スライスチーズ	1/2枚
パン粉	大スプーン1 (約3g 細かいもの)
青ネギ	少々 (小口切り)
オリーブ油	少々

☆イワシの優れた栄養素☆
 ビタミンD→カルシウムの吸収を助ける
 DHA・EPA→脳の成長に欠かせない脂質

- ① 耐熱皿に分量外のオリーブ油を塗り、イワシの開きを並べます
- ② イワシの上にスライスチーズをおきましょう
- ③ パン粉に小口切りのネギを混ぜて、②の上に散らします
- ④ オリーブ油をふりかけ、オーブントースターやレンジグリルで焦がさないように焼きましょう
 イワシに火が通れば完成です



☆ケチャップやポン酢、お好みのソースで召し上がれ！

☆大きな耐熱皿で家族全員分を作ってシェアして食べるのもいいですね。

イワシパワーで、元気に春を迎えましょう!!

子育て支援講座…こんなことしたよ！ また来てね！

夙川さくら保育園では、体験保育や育児講座を行っています (表面参照)。

今まで行ったものから、内容や参加された方の感想をご紹介します。

簡単親子クッキング(1月24日実施)

☆カロリーの目安なども分かりやすく教えてくださり勉強になりました。

☆ひじきのおにぎりおいしかったです。こどもも喜んで食べていたので、家でも作ってみたいと思います。

☆とてもおいしく楽しかったです。先生とお話しもできてとてもためになりました。