

ちいさいほいくえんみんなの里・みんなの里ぼこぼこほいくえん



新型コロナウイルスの影響で落ち着かない日々がまだ続いています、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？
外出を控えている分、身体がなまったり、ストレスもたまったり、いつもの生活が乱れがちになりお疲れも出ておられると思います。もしお悩みなどありましたら、抱え込まずにいつでもご相談ください(^) お電話、お手紙何でも結構です。

よく聞くお悩み、“毎日の食事作り”について、人気の給食メニューや時短になるレシピなど、そして製作中の食育おもちゃも便利やブログで紹介しますので、どうぞ楽しみになさってください😊



～キッズキッチン～
▽4月22日△

「みてみて～～」



春巻きの皮でつくった「かぶと」だよ



みんなで作ると
楽しいね～

～子どもの日
行事食～
▽4月27日△

かわいいお手ででていねいにむけますよ～

こぼさないように大事に…



～玉ねぎの皮むき～



～炊飯体験～

🏠お家でどのように過ごされていますか？🏠

元気で過ごすためにはしっかり食事を摂りたいですね。なかなかおうちで3食準備するのは大変ですが、朝食や昼食には主食(おにぎりやパンなど黄色の食べ物)と副食(卵や豆腐の赤色、野菜や海藻など緑色の食べ物)に具たくさんのお味噌汁があるだけで満足出来ちゃいます。離乳食は別でなく、薄味でやわらかく炊いたものを子どもさん用にとりわけた後に大人が食べる味付けをするなど工夫するといいですよ。



元気で過ごすためには睡眠は大切ですね。お家で過ごす運動不足で寝付けず、ついつい夜更かしや朝寝坊してしまいますね。お天気の良い日には子どもさんと裸足になって窓ぎわで「ごろ寝足のうら日光浴」はいかがですか？ごろ寝すると休んでた腸もうごきだすよ！ポカポカしてきてそのままお昼寝しちゃってもいいよね。

今は子どもたちもお友達と会えないで、たいくつな日が続いているかもしれません。保護者の方も不安になることもたくさんあるかもしれません。こんな時こそ、いつもより少しでも一緒に子どもさんの大好きな遊びをして、子どもさんの大好きな食べものを食べて、笑って過ごせる時間がもてるといいですね。笑ってストレスを解消すればまたいろんなことに向き合える！と信じて！

子ども食堂

いつもの子ども食堂開催がむずかしい中、地域のお母さん！地域の商店さん！のご協力でただ今『持ち帰りお弁当』で対応中です。支えてくれる皆さんのおかげ様を感じています。食事で心配なことなど相談に来てくださいね！みんなの先生たちも待っています！



おすすめ時短レシピ

蒸し器いらず！おうちのお鍋で簡単なんでも蒸し物

《用意する物》

・深めのお鍋 ・耐熱のお皿またはステンレスのざるなど ・具材を入れるお皿

《蒸し方》

- ①お鍋の中に逆さにしたお皿やざるをセットし、それがひたる位の水を入れ沸かしておく。
- ②お皿にお好みで食べやすく火が通りやすい大きさに切った魚やお肉、野菜を並べる。
- ③湯気に注意して、お皿を入れ、お鍋に蓋をする(なければアルミホイルでも代用できます)。中火で約10~15分ほど、火が通るまで蒸す。
- ④お好みでポン酢やごまだれなどをかけてできあがり！

* 鶏ガラスープの素やトマト缶とコンソメ顆粒、カレー粉などをかけて蒸せばいろんな料理にアレンジできるよ

* 蒸したお皿のまま食卓に出せるのでおてがるな時短レシピになるよ



子ども食堂畑

4月に植えたきゅうり・ミニトマト・小玉すいかがすくすくと育っています。だれでもいつでもお水をあげに立ち寄ってね。カエルや草花が迎えてくれますよ！子ども食堂畑のオーナーも募集中です！



すいかだよ〜
大きくなってね

