

きのみ通信 5月号



H30.4.26(木)発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば

<http://www.hongouyuushi.ed.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2

TEL 042-401-6951

FAX 042-401-6952

5月の園庭開放は、

2日(水)、9日(水)、10日(木)、16日(水)、17日(木)、23日(水)、24日(木)
30日(水)、31日(木)です。

※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

園庭開放は、
予約はいりません。
どなたでもどうぞ。

集合遊具について

保育園には、乳児向けの集合遊具があります。

お子さんが上っている時は、目を離さず、危険がない様に見守っていきましょう。

5月のどんぐりの会・くるみの会



【くるみの会】①

【日時】5月15日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 2歳児クラスと一緒に
(パネルシアター・手遊び)

☆2歳児クラスの子と一緒に室内遊びを行います。

【対象年齢】平成26年4月2日~

平成29年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

【くるみの会】②

【日時】5月22日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 2歳児クラスと一緒に
(体操・リズム遊び)

☆園児が楽しんでいるお話や手遊びを紹介します。

【対象年齢】平成26年4月2日~

平成29年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

【どんぐりの会】

【日時】5月29日(火) 10:00~11:00

【内容】看護師による、虫除け対策・スキンケアについて

☆夏の過ごし方について等、気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。

【対象年齢】平成29年4月2日生まれからの
お子さん

対象年齢、内容をご確認の上
お申し込みください。
又、月1回の参加になりますので、ご了承ください。



つどいのご予約について

◎予約受付時間

*月曜日から金曜日までの9:00~17:00

*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)



◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。

キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢のつどいにご参加ください。尚、予約の際には、

下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

新年度が始まり1ヶ月が経って、外も暖くなり、緑が多い季節となりました。今月号ではおうちでも気軽に緑を楽しめる「水耕栽培」をご紹介します。ぜひお子さまと一緒に試してみてください。

からだが目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、なのはな、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないことが考えられます。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

冬に出回るゴボウよりも、豊かな香りと柔らかさが特徴の新ゴボウ。煮物はもちろん、きんぴらや炒め物もおすすめて。子どもも食べやすく、そして「かみかみメニュー」にもなるレシピをご紹介します。

《新ゴボウの肉巻き》



- ◎材料（4人分）
- ・豚バラ肉薄切り…100g
 - ・新ゴボウ…1本
 - ・砂糖…小さじ1と1/2
 - ・みりん…小さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・かつおだし…3/4カップ

- ◎作り方
- ①ゴボウはよく洗い、4cmくらいの幅にして食べやすい太さになるよう縦に切り、水にさらしておく。
 - ②ゴボウに肉を巻き、鍋に敷きつめ、調味料と水を加えてひたひたになるようにして火にかけ、ゴボウが柔らかくなったら汁を煮つめて完成。

●下処理の方法

新ゴボウはたわしで優しく洗って土を落としたり、包丁の背で皮を落とさなくても、そのまま使えます。水にさらしてあくを抜きますが、さらしすぎると香りが飛んでしまうので注意しましょう。

●調理のポイント

新ゴボウは色が白っぽく、あくも少ないので火が早く通ります。時間がないときはゴボウを斜め薄切りにして、こま切れ肉を使って炒め煮にしても良いでしょう。

看護師より すくすく・のびのび

定期接種化されたワクチンが増えています。接種はお済ですか？それぞれのワクチンには対象年齢があります、未接種がないか、母子手帳をもう一度見直してみましょう。

ワクチン名	生/不活化	接種チェック欄
四種混合	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
三種混合	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ポリオ (四種混合含む)	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MR(麻疹・風疹)	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BCG	生	<input type="checkbox"/>
日本脳炎	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ワクチン名	生/不活化	接種チェック欄
ヒブ	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
小児用肺炎球菌	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
水ぼうそう	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
おたふくかぜ	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ロタ(1価) (5価)	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
B型肝炎	不活化	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

おたふくかぜ・ロタウイルスの予防接種は任意になります

☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951