

園庭解放のお知らせ

〈日時〉 毎週木曜日
9:30~11:30

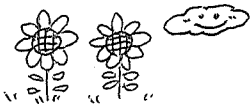


安井保育園では、地域に住んでいる未就園児のお子様安心して遊べる場として園庭を開放しています。

保護者の方にも子育ての楽しさを感じていただいたり、心配事や悩みを話し合える機会になればいいなと思っています。

相談や子育てについての質問などあれば、お気軽に声をかけてくださいね。

お知らせ

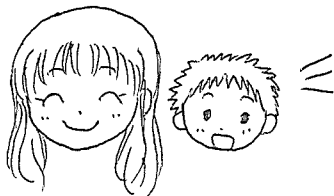


子育て講座「しつけについて」

9月1日(木)10:00~11:00

安井保育園 2Fホール

ホームページより資料をダウンロードできます。
是非ご利用下さい。



一時預かり事業

安井保育園では、子育てを応援するための地域支援事業を行っています。就学前までのお子様をお預かりいたします。

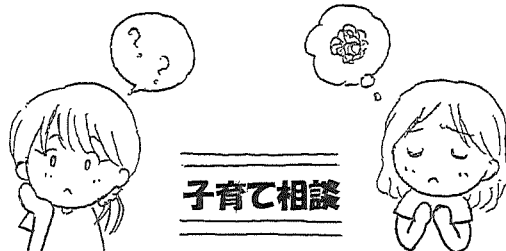
急な病気や冠婚葬祭・学校の行事
仕事・リフレッシュなどにご利用下さい。

事前に面談が必要です。

まずは園にご連絡ください。

資料をお渡ししています。

利用者が重なっている日など、
希望日にご利用いただけないことがあります。



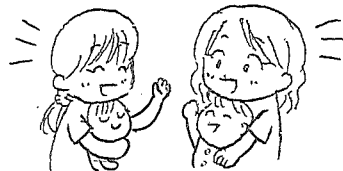
子育て相談

一時預かり・子育て講座・園庭開放などをご利用の際でもけっこうです。

子育てについての悩みや相談があれば
気軽に声をかけてください。

子育て講座も企画しています。

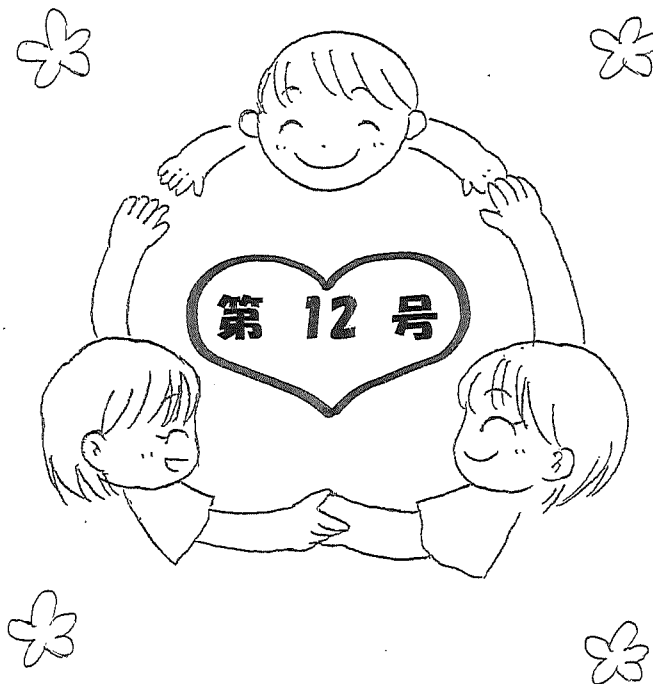
日程が決まり次第お知らせしていきます。



2011年

子育て新聞

~てをつなごう~



安井保育園

兵庫県西宮市安井町4-15

TEL 0798-34-6677

FAX 0798-34-0337



ごはんをおいしく食べるためには
「おなかぺこぺこ」

「早くたべたい〜」

「なんでももりもり食べるぞ」

という健康な食欲が大事です。

そのためには身体をじゅうぶんに動かして遊ぶこと、特に戸外で日光や外気に触れて遊ぶ事(今なら水遊びプール遊びが最高ですね)が必要です。

また、楽しい食事の雰囲気を作ることも心がけてほしいと思います。テレビは消してお家の方々とは話しながら食べると楽しいですよ。そして満腹になると疲れも手伝って眠くなり朝までぐっすり眠れるのではないのでしょうか。

翌朝はもちろん、ごきげんな目覚め。「おなかすいた」と起きてきてもりもり食べ、またまた元気に遊ぶというふうに快適にすごしてほしいものです。

元気な子どもになあれ!



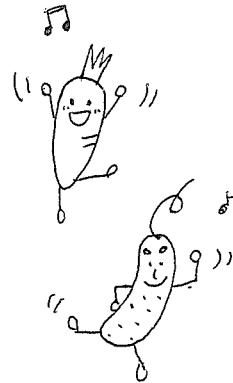
今月のおすすめメニュー

(材料) 1人分

(保育園の子ども1人分の材料gです)

切り干し大根のパリパリサラダ

シーチキン	5
切り干し大根	4.5
にんじん	4
きゅうり	10
油	0.5
酢	10
砂糖	3
塩・しょうゆ	各 0.3



- 1 切り干し大根をボイルする。
- 2 にんじん、きゅうりはお好みでボイルする。
- 3 ドレッシングを作っておく。
- 4 ボイルした野菜・ドレッシング・シーチキンを混ぜて出来上がりの簡単サラダです。
(ドレッシングにカレー粉を入れても、おいしいと思います。)

切り干し大根は、旨みや栄養がギュッと凝縮されていて、生の大根とは違う深い味わいがあります。保存食の「切り干し大根」、あと1品欲しい時など簡単なので、是非作ってみてください。

うんちはどうやってでるの?

排便は、胃と腸の連携によって起こります。飲み物や食べ物が胃に入ると胃が刺激されて、腸に信号が送られ、大腸がぜん動運動を開始し排便を促します。

* おなかに手を当て「の」の字を書くようにマッサージをすると腸の運動を助けてくれます。



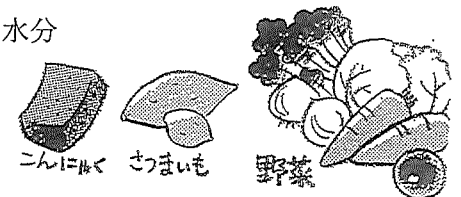
快便に必要なことは?

早起き・朝ごはん!

朝ごはんを食べると胃腸が動き始めるので、しばらくすると、ぜん動運動が始まり、便意をもよおします。

快便のための食事のポイント

① 食物繊維と水分



② バランスのとれた食事を

③ 適度な脂肪分



よくテレビ、雑誌などで、〇〇によい食品と伝えられると、その食品にとびついてしまう事があります。一つの食品を食べてなんらかの症状が、すぐよくなる事なんてないのです。残念ながら、あくまでも効能なのです。