

## 園庭開放のお知らせ



〈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が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

短期体験保育があります、(9時受付~11時)

ただ今、先着3組まで受付中

2月17日(月)0歳児クラス

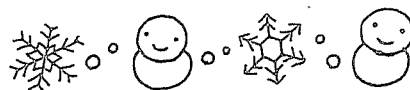
2月18日(火)1歳児クラス

2月19日(水)2歳児クラス

(保育園児と一緒に遊びます)



## あいあい広場のご案内



甲山福祉センター総合相談支援センター  
(石劔町19番13号 電話0798-71-2933)にて毎月2回金曜日に開設しています。

あそびに来てください。

1月以後の開催日 1/10、1/24  
2/14、2/21  
3/7、3/14

## 育児講座のお知らせ

(安井保育園 2階ホールにて 10時~11時)

1月16日(木) つくって遊ぼう  
申込が必要です(先着15組まで)  
ただ今申し込み受付中

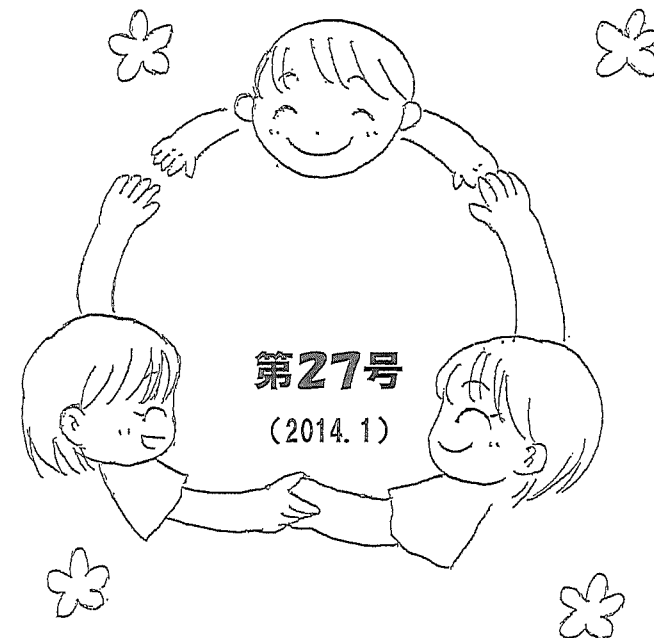
今回は、“カバン作り”です  
牛乳パックを使って、親子で一緒に  
自分のカバンを作りましょう!

電話でお申込みください  
参加をお待ちしています

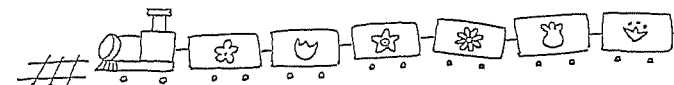
2013年度

## 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  
050-3532-2857  
FAX 0798-34-0337



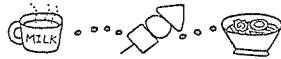


## 食べる幸せゆっくり味わいたいですね

1月を迎え、お正月休みなどで少しゆっくり過ごされましたでしょうか。

子どもたちは、1歳半ぐらいで一般的に普通食を食べますが、その頃「早く自分で食べてほしい」「好き嫌いをなくさなくては」など焦る気持ちが出ていませんか？

この時期は、偏食も出てきます。偏食の具合は、お子さんによって一定ではありません。好きなものを食べて満足することや、おなかいっぱいになった心地よさを感じることが、大切です。また大人と一緒に美味しく食べる見本を見せることが、大切です。



スプーンを持って口いっぱいほおぼって食べていると、上手に食べていると思いがちです。でも、口いっぱいになると、噛んでいない、飲み込んでしまうなどの食べ方になってしまうこともあるので、おとなの援助が必要です。焦る必要はないので、一緒に食べながら、分量を加減したり、スピードを調整してあげたり、まんべんなく食べられるようにするなど、2～3歳になるまで、ゆったり援助をしてあげてくださいね。



おなかを満たされて食事を楽しめることは、子ども達にとって一番うれしい時間です。大好きな人と一緒に、ゆっくりご飯が食べられる・・・その時間を大切にしたいですね。

## ～育児講座ってどんなのかしら？～

11月の、“ミニミニ試食会”の育児講座の様子をお知らせします！

ミニミニ試食会では、その日の保育園の献立をお母さん方の前で、栄養士が簡単に調理して、見ていただき、調理方法を知らせたり、その後親子で試食してもらいました。

ちなみにこの日の献立は

- \* 豚ミンチとれんこんのオープン焼き
- \* 切干大根のパリパリサラダ
- \* 玉ねぎのみそ汁

参加者のアンケートより

\*だしの取り方やふりかけの工夫など、勉強になりました

試食してどれも美味しかったです

\*味も美味しく、薄味で大人も十分だと思いました。

\*家で気軽に作りやすいように、アドバイスも聞けて、少し肩の荷がおりました。すべての献立、とてもおいしかったです。

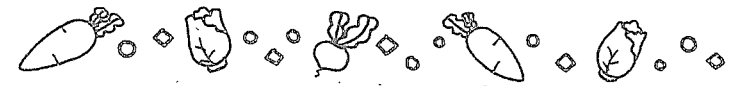
\*大人が食べても、とてもおいしく、特に野菜の味がとてもおいしかったです。

\*量や味付けなど参考になりました。

試食の後、お母さん方からの質問相談を受けてお答えしていきました。

相談のよい機会になったようです。試食はおいしく、スタッフと話もして、参加のお母さん方には好評のうちに終了しました。

次年度、ぜひ参加をお待ちしています！



## おすすめメニュー

### からだぽかぽか根菜スープ

かぶ・ごぼう等、冬の野菜は身体を温めます。身体の芯から温まる料理を紹介します。

(材料) 4人分

- かぶ 1こ・れんこん 1ふし・玉ねぎ 1こ
- 人参 2分の1・ごぼう 1本・コンソメ 2こ
- 水 800cc・塩こしょう少々・オリーブオイル大1



- ① 人参は5mm幅のいちよう切り、ごぼう皮洗い5mm幅小口切り、水に5分さらして水気切る。れんこんは皮むき、5mm幅いちよう切り、ざっと洗ってざるに上げる。玉ねぎ1cm角に切る。
- ② かぶは1cm角に切り、かぶ葉先は1cmに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①を中火で炒める。水加え、あくをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②のかぶ、コンソメを加え、さらにかぶが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩コショウで味をととのえ、②のかぶの葉先を加えて、ひと煮立ちすればできあがり！

\*しょうがを加えれば、さらに身体がぽかぽか温まります。

