



令和5年7月28日
認定みょうとくこども園



2期 いつもありがとうございます
8月 反省 (はんせい) すみません

自分が間違えた時には「すみません」「ごめんなさい」という言葉を素直な態度で、心をこめて自然と言えるように習慣化していきます。また、他人の過ちを「いいえ、何でもないよ」と許せる寛容な心が育つような保育を心がけます。

今月の行事予定

- 1日(火) 避難訓練
 - 2日(水) 幼児発育測定
 - 3日(木) 乳児発育測定
 - 4日(金) 広島平和記念日
 - 10日(木) アート教室 (うずら組)
 - 21日(月) アート教室 (うさぎ組)
 - 25日(金) 不審者対策・交通訓練
 - 31日(木) 仏参・誕生会
- ※1号認定のお子様は8月29日(火)まで
お休みです。

水分補給の落とし穴！

水分補給は大切ですが、必要だからと言って一気に飲むことや、ジュースやスポーツドリンク等糖分の多い飲み物を取りすぎると、食欲が落ち体力低下に繋がります。

<水分補給のポイント>

①1回の分量は50~100ml(目安:ヤクルト1本65ml)

②こまめに

例 ・起床時

・ご飯やおやつ時

・お昼寝前

・お散歩や外あそびの前後

・お風呂の後 など

③カフェイン、糖分ゼロの麦茶や水がおすすめ



【元気団子】

こども園の給食で提供されているレバーを使ったメニューです。

レバーには貧血予防に効果的な鉄分が多く含まれています。レバーに含まれている鉄は吸収率が高い「ヘム鉄」なので、効率よく鉄を摂取することができます。

レバーは匂いや食感が苦手だという人もいますが、給食で提供されるこのメニューは子どもたちにも人気メニューの一つです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

《材料》一人分

- ・鶏ひき肉 20g ・鶏レバー10g ・木綿豆腐 20g ・しょうが0.3g ・玉ねぎ 10g
- ・にんじん 7g ・パン粉 5.5g ・牛乳 3.5g ・卵 3.5g ・ケチャップ 2g ・ソース 2g

《作り方》

- ① 水切りした豆腐に取りひき肉と血抜きをしたレバーのみじん切り、おろししょうがを加えてよく混ぜる。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにしておく。
- ③ パン粉を牛乳に浸して、卵は溶きほぐしておく。
- ④ 材料(①②③)を合わせてよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 丸めて熱した油で揚げる。(焼いてもよい。)

※やわらかい場合はスプーンで落とす。

- ⑥ケチャップとソースを混ぜ団子に絡める。

