

2019年度ニコニコ桜だより11月号



園庭のかまきり

<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

ニコニコ給食だより《豆を食べて健康的な食生活を》

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけではなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

☆豆には子どもに必要な栄養素がたっぷり！

《たんぱく質が豊富》

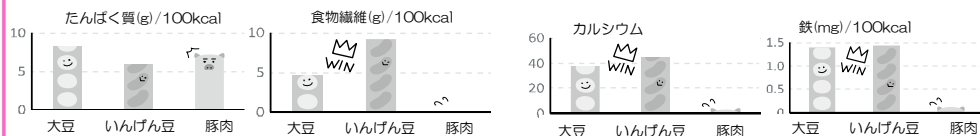
豆は肉に匹敵する程、多くタンパク質を含んでいます。

《食物繊維が豊富》

便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。

《ミネラルが豊富》

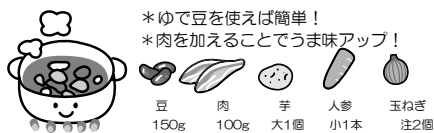
豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。



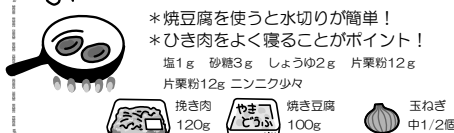
☆いつもの豆を肉に置き換えてヘルシー

肉を豆に置き換えることで、とり過ぎの心配がある脂質を減らし、不足しがちな食物繊維やミネラルを補うことができます。

【ビーンズカレーライス 4人分】



【じゃー 豆腐ハンバーグ 4個】



☆伝統的な食べ方「米」と「豆」で栄養アップ

豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。肉食をすることが少なかった時代から日本人にとっては貴重なたんぱく源です。近年は、豆の栄養と、豆に含まれる機能性成分が注目され、世界中で健康的な食材として知られています。豆と親しむ食文化を子どもたちに伝えることは、子どもたちの将来の健康につながる大切なことです。

～豆でお箸の練習～

大人でも正しくお箸を使える人は3割と言われています。つつるしている豆は、お箸でつまむのは難しいものですが、子どもと一緒に、お箸の持ち方の練習をかねて、挑戦してみてもいいかなでしょうか？

*子どものお箸の練習は、鉛筆持ちができるようになってからスタート!!

【材料 4人分】

さつまいも	200g
りんご	80g
砂糖	20g
バター	20g
牛乳	12g
卵黄	8g

アップルポテト



《手順》

- ①蒸したさつまいもを、熱いうちにつぶす。
 - ②りんごは細かく切り砂糖で煮る。
 - ③①、②にバター、牛乳を混ぜて、1人分ずつ小さいカップに入れて、卵黄を水で伸ばした卵液を塗る。
 - ④180℃のオーブンで焦げ色がつくまで焼く。
- ☆旬のりんごとさつまいもを使った簡単おやつです。
☆冷凍しておけば、1ヶ月ぐらいいいしく食べることができるので、

0・1歳児のおともだちへ

おたんじょうび

まついのりこ 偕成社

小さな字のない絵本です。トラックがイチゴ、バスがキャンディを次々運んでいきます。いったいどこへ・子どもたちが体を揺らし、指差しをして喜びます。

おたんじょうび



1歳児のおともだちへ

のりものいっぱい

柳原良平 こぐま社

シンプルにデザインされた切り絵。単純な言葉が美しい絵本です。性別に関係なく、こどもたちは乗り物が大好き。中でも、ヒコキやヘリコプターの見開きページは、大人気。毎回楽しめます。

のりものいっぱい



2歳児のおともだちへ

よるくま

酒井駒子：作 偕成社

小さな男の子が、大好きなお母さんを探すよるくまのために、奮闘する素敵な夜のファンタジー。親子で温かい気持ちになれる絵本です。

よるくま



3歳児のおともだちへ

かばくんのふね

岸田裕子：文 中谷千代子：絵 福音館書店

かばくんの住む動物園が洪水です、たいへんたいへん。水浸しになっていく動物たちのところに、かばくんは助けに向かいます。仲間を次々に背中に乗せて力持ちで心優しいかばくんは大活躍です・・・。かばくんと合わせてみたい絵本です。

かばくんのふね



4・5歳児のおともだちへ

木はいいなあ

ジャスニス・メイ・ユードリー：作 マーク・シメント：絵 西園寺祥子：訳 偕成社

木があるとどんなにいいか。木陰ができるし木に登って遠くが見える。それからそれから...誰もが「木はいいなあ」と感じ、ホッとできる絵本です。

木はいいなあ



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆