

2018 (平成30) 年

幼保連携型認定こども園
ニコニコ桜保育園 南郷町8-12
ニコニコ桜夙水園 結善町1-28
<http://www.2525sakura.com/>
tel 75-0024 fax 75-0444



切り株になった
田んぼ

ニコニコ桜だより10月号

ニコニコ給食だより・秋は魚が美味しいよ!

☆魚は、とっても栄養豊富。日本人のソウルフードです。

四方を海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多く、それぞれの地域ごとに季節によって特色のある魚を手軽に食べる事ができる、恵まれた環境です。近年、食生活の西洋化が進み、また輸入肉が安価に入手できるなどの環境変化があって、国内では魚の消費量が減っていますが、海外では日本食を食す機会が増えたり、日本食を参考に新鮮な魚、醤油やしょうが、わさびなどでアレンジした

フランス料理が最先端としてもはやされています。

☆魚にはいろんな調理方法があります。

焼き物、煮物、揚げ物、刺身、サラダ、汁物・・・

☆おいしくて、お米にもよく合います!

お米はバランスのとれた総合栄養食品ですが、そこで不足している必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

☆カルシウムが豊富です!

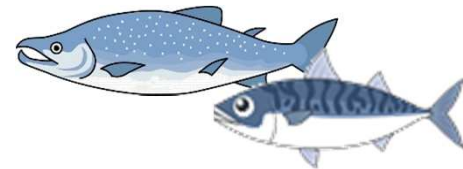
骨をじょうぶにしてくれます。

☆不飽和性脂肪酸でヘルシー

まぐろ、いわし、さんま、さばなどの魚類に多く含まれる不飽和脂肪酸は、血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるといわれています。

◇ニコニコ桜保育園では、新鮮な魚を神戸中央卸売市場の卸業者から仕入れています。(芦屋の老舗寿司屋や有名高級イタリアンにも卸しています)

◇毎年、夙水園では子どもたちと一緒に「さんま」を七輪で焼いて秋の味覚を楽しんでいます。



食育講座を開催します! テーマは「和食」です!

日時: 10月24日(水) 10:00~11:00

* 10月17日(水)までにお電話にて申し込みください。

TEL)0798-75-0024

ハロウィン

クッキー🎃

【材料】 4人分

かぼちゃ	40g
小麦粉	80g
コーンスターチ	2.8g
無塩バター	40g
砂糖	20g
食塩	0.4g



《手順》

- ①かぼちゃは皮を剥き、適当な大きさに切り蒸しておきます。
- ②ボウルに①を入れマッシャーで潰し、他の材料も加えまとめます。
- ③②を3cmくらいの団子に丸め、少し平たくし、爪楊枝で4箇所おさえくぼみをつけます。
- ④かぼちゃの皮をへたに見立て、切ってから③に挿します。
- ⑤170℃のオーブンで12分焼きます。

0歳しずく組

ぴょーん

作/絵: まつおかたつひ
で ポプラ社

かえるやねこやうさぎやいぬなどいろんな動物が次々に登場しては、ぴょーん!と元気いっぱいジャンプします。思わず一緒にぴょーん!とジャンプしたくなる絵本です。



1歳わかば

だるまさんの

作: かがくいひろし
プロンズ新社

「だるまさんの...♪」と、言葉のリズムに合わせて身体を揺らすだるまさん。子どもも大人もつい口ずさみ、真似したくなる人気のだるまさんシリーズの一冊です。



2歳もも組

まるまるまるのほん

作: 谷川俊太郎
絵: エルヴェ・テュレ

シンプルな絵とストーリーにたくさんの仕掛けがあります。親子で遊びながら一緒に楽しんでください。



3歳たいよう

うどんのうーやん

作: 岡田よしあき
プロンズ新社

うどんのうーやんが出前に行くお話です。出前に行く道中に様々な食べ物に出会い、次々にうーやんの丼に入っていく...関西弁で話が展開されるので子どもたちも大好きな一冊です。



4歳そら組

むしたちのうんどうかい

作: 得田 之久
絵: 久住 卓也
童心社

子ども達は虫が大好き!!カブトムシやテントウムシ、バッタなどたくさんの虫が原っぱに集まってきて、運動会をはじめました。はしりっこ競争や玉入れに綱引きと一緒に応援したくなるワクワクする一冊です



☆ニコニコ桜保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆