

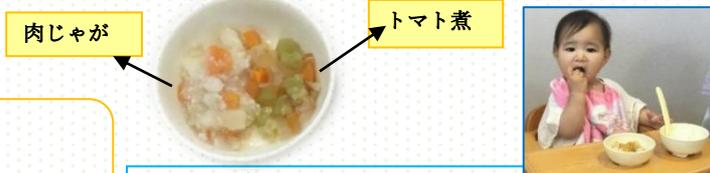
毎日暑い日が続きますね。みなさまいかがお過ごしでしょうか？体調など崩されていませんか？小さいお子さんは体温の調節機能等がまだまだ未熟ですので、お父さんお母さん等周りの大人が気を付けてあげたいですね。

暑い日が続きます。先月の「たんぽぽさんニュース」にも載せた「熱中症予防のワンポイントアドバイス」を参考になさって、お子さんの熱中症に十分に気を付けてあげて、元気に乗り切りたいですね。

こども園の離乳食紹介

今月は、こども園の子どもたちが給食で食べている離乳食を紹介しますね。お家でのメニューの一品に参考にされてみてはいかがでしょうか

肉じゃが&トマト煮



肉じゃが

＝材料＝(1人分)

- じゃがいも 20g
- にんじん 10g
- 玉ねぎ 10g
- とりひき肉 20g
- 水溶き片栗粉 少々
- 昆布 10cm

＝作り方＝

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを1cm角に切る
- ② 昆布だしのだし汁にとりひき肉を入れてアクをとる
- ③ ②に①の野菜を入れて柔らかくなるまで煮てしょうゆを少々入れる(薄味にする)
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける

＝ワンポイントアドバイス＝

肉じゃが

☆とろみをつけることにより、噛むときの助けになったり飲み込みやすくなったりします。

また、とろみをつけることで口の中をゆっくり通るので、少しの味付けでもおいしく食べられます。

トマト煮

☆トマトの皮と種は赤ちゃんにとって舌触りが悪く飲み込みにくいので、離乳食では取り除くのが良いです。

トマト煮

＝材料＝(1人分)

- トマト 10g
- きゅうり 10g
- キャベツ 20g
- ニンジン 10g
- 昆布 10cm

＝作り方＝

- ① トマトは皮をむき、種を取って1cm角に切る。
- ② 皮むきをしたきゅうり、キャベツ、ニンジンも1cm角に切る。
- ③ 昆布だしに②を入れて軟らかく煮る。
- ④ ③に①を入れてしょうゆを少々入れる。



離乳食メニュー (1人分)

お申し込み方法は・・・

下記のQRコード または、「中海こども園ホームページ」からお申し込みください。開いている日、空き状況等もわかります。電話での申し込みも受け付けます。

参加人数に達したら締め切らせていただきます。

なお、申し込みは希望される日の前日 18 時までとさせていただきます。

よろしく願いいたします。

8月の開放日

8日(木) 19日(月)
 22日(木) 29日(木)



「たんぽぽさんのおへや」に遊びにいらっしゃる場合・・・

- ・対象…未就園のお子様とご家族が参加できます。
- ・参加人数…一日4組まで
- ・時間…AM10:00～11:30
- ・場所…園庭及び子育て支援室(子育て支援室から他の部屋への移動はできませんのでご了承ください。)
- ・持ち物…お茶等水分補給できるもの(親子とも)、帽子、汗拭きタオル、着替え、紙オムツ、おしりナップ、歩ける子は履物、ベビーカー 等

「マイ保育園登録」しませんか

もうマイ保育園登録されましたでしょうか？登録は簡単です。用紙に必要事項を記入して中海こども園に提出してくださいだけでよいです。登録されるとマイ保育園利用券で、半日無料の一時預かり保育を3回利用できます。育児相談も受け付けています。転勤や引っ越し等で登録園の変更もできます。登録をお待ちしております。