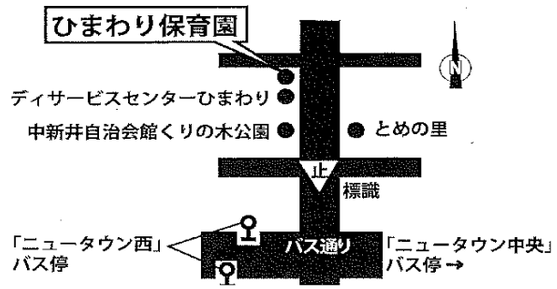
こどもたちがひまわりなら先生や私達父母はおひさまとなって見守っていきたい

もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌 261 号 2024 年 2 月号　ひまわり保育園　所沢市中新井 435　Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談
Tel 04-2942-8774
月～金　１０時～４時
メール　ohisama@himawari-hoikuen.com
URL　http://www.himawari-hoikuen.com/



美味しいスープで体の中からぽっかぽか♪

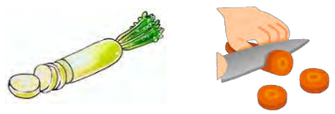
寒さが一段と厳しくなる季節となりました。今年は暖冬と言われ、1月は暖かい日もありましたが、やっぱり冬!!北風は冷たく、まだまだ寒い日が続いています。

寒い日は、温かいものが食べたくなりますね。シチューやおでん、鍋・・・想像すると何だかお腹が空いてきます!今月は、寒い朝にお勧めのひまわり保育園基本の野菜スープを紹介します!

野菜にはビタミンやミネラルだけでなく、多種類の抗酸化物質が有効成分として含まれています。これは、酸化による細胞の老化や遺伝子の損傷を防ぐ物質のことで、「ファイトケミカル」とも呼ばれていますが、なんとその数1万種類以上!野菜はそれぞれ異なるファイトケミカルを持っているそうです。しかも少し加熱することで野菜の細胞壁が壊れて有効成分が汁に溶け出し、さらに水溶性の食物繊維も溶け出して腸での免疫力の増強に貢献!具が食べられなくても、汁を飲むだけでも栄養満点という事ですね。がん予防にも野菜スープが有効という研究が進んでいるようです。温かいスープで体の中からぽっかぽかに温まりましょう!

ひまわり保育園 基本の野菜スープ

① お家にある野菜何でもOKです。
ざくざく大きめに切ります。
人参や大根は円盤形に切ると手づかみ食べをしているお子さんは両手で持ってでガブっと食べられます。
又大きく切った方が早く火が通ります!



② お鍋に水と野菜を入れてコトコトぐつぐつ・・・
時々野菜に箸を通して軟らかさを見てみましょう。離乳食初期～中期なら歯茎で潰せるように。後期～完了期はガブっと噛めるように調節しましょう。

③ 野菜の出汁がたっぷり出ているので味付け無しでも甘く美味しいスープです。
昆布や煮干しで出汁をとったり、味噌などで味付け、肉団子を入れたり、アレンジもgoodです!

離乳食のお子さん向けに・・・
お魚やお肉など、ちょっとパサパサしていて食べにくいかな～と思ったら、野菜スープの汁を少しかけて水分を多くしてあげると良いと思います。
ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は野菜スープの汁に鰹節を入れて出汁をとり、その汁と葉物野菜を和えたらお浸しのできあがりです!

簡単でとっても栄養のある野菜スープで、心も体もぽかぽかに温まりましょう!
困った事、分からない事などありましたらご相談下さい。

♪言語聴覚士さんによる言葉のお話♪

2/15（木）10:00～11:00頃まで　ひまわり保育園ホールにて

登録制のあそぼう会、おひさまグループの企画で開催します。
言葉ってどうやって出てくるの?子どもの成長と言葉の関係は?
そんな皆さんの疑問を言語聴覚士の小坂恵莉彩さんがお話をして下さいます。
おひさまグループに登録していない方も是非お越し下さい。

♪2月のあそぼう会♪

★0歳児　2/6(火)　10:00～11:00頃
（R4.4以降生まれのお子さん）　ひまわり保育園にて
ひろばやテラスで遊びましょう!ふうせんでおきあがりこぼし!手作りおもちゃも作ります。

★1・2歳児　2/8(木)　10:00～11:00頃
（R2.4～R4.3生まれのお子さん）　ひまわり保育園にて
ひろばやテラスで遊びましょう!ふうせんでおきあがりこぼし!手作りおもちゃも作ります。

※予約はいりません。どなたでもお越し下さい!
※お子さんも大人の方も動きやすい服装で!

♪離乳食講習会 ～初期・中期～♪

2/22（木）10:30～12:00まで　ひまわり保育園にて

初期から中期へ、そして後期へどのように発達していくのか、この時期にあった調理法はどんなものか、などなどお話します。
又、お子さんが食べている様子を管理栄養士も一緒に見せて頂きながらお話しましょう。

3組程度募集です。予約をお願いします。
（TEL 2942-8774　月～金の9:30～15:30の間にお願いします）
予約の際に今の離乳食の様子や、聞いてみたい事があればお知らせ下さい。

♪保育園の給食を食べてみよう♪

2/7（水）・2/13(火)ひまわり保育園にて
ひまわりの給食を親子で体験してみませんか?お友達と、お母さんと、皆で楽しく食べましょう!
食事についてのお話もたくさんできたら良いなと思います。
お子さん一食につき給食費200円となります。大人の方は試食が出ます。各会、3組程度募集です。予約をお願いします。
（TEL 2942-8774 平日9:30～15:30の間にお願いします）

※11時頃から食べ始めます。それまで園庭やひろばでたくさん遊びましょう。きっとお腹も空いて食欲が増す事でしょう!!

♪ベビーマッサージのお知らせ♪

日時：2/29（木） 10:00～11:00頃まで　　ひまわり保育園ホールにて
講師：大塚 恵子さん

持ち物：バスタオル・フェイスタオル・防水のシート
・シートはレジャーシートやビニールシートでOKです。
・暖かいお部屋でお子さんは裸になって行います。

何歳でもOKです!!

※10組程度募集します。予約をお願い致します。（電話は月～金 9:30～15:30の間にお願いします。）
※駐車場に限りがあります。なるべく徒歩か自転車でお越し下さい。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時：毎週金曜日 10:00～11:00頃

10:00～10:30
紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など
10:30～11:00
絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

寒くてもやりま～す!!
外に出るきっかけに!!

マイ座布団やブランケットがあると良いと思います。

※富士見公園 所沢市中新井3−23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
場所が分からない方は9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。
※雨天の場合は中止です。

♪おやつ作り♪

2/20（火）10:00～12:00まで　　ひまわり保育園にて

今回は「五平餅」作りです!
親子でクッキングを楽しみましょう!
大人の方はエプロン、三角巾をお持ち下さい。
そのままお昼ご飯も食べられますので、おかずなどのお弁当をお持ち頂いてもOKです。

5組程度募集です。予約をお願いします。
（TEL 2942−8774 月～金の9:30～15:30の間にお願いします）

♪2月のお誕生会♪

2/28(水)
10:00～11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定をしましょう。
その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりしてお祝いしましょう!!
予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか？ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました！」とお伝えください!!
お待ちしています!!

室内開放　月～金 9:00～12:00・14:30～16:30
園庭開放　月～金 9:30～12:00・14:30～15:30
土曜日　　室内、園庭共に　　9:00～12:00

園庭開放午前中の開始時間が少し早くなりました！

園内で行っている消毒などの感染対策は引き続き行います。
※園内でのマスク着用は個人の判断が基本となります。
※感染拡大時は、マスクの着用をお願いするなど、感染対策を強化する場合があります。
※咳などの風邪症状や体調がいつもと異なる場合は、お家で安静にしましょう。

園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。

お願い
子育て支援についてのお問合せや欠席のご連絡などは、9:00～16:30にお願い致します。

♪2月の予定♪

1	木	★おひさまグループ1・2歳児 ひろば
2	金	紙しばい屋さん 富士見公園
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	0歳児あそぼう会 ひろば
7	水	★保育園の給食を食べよう!
8	木	1・2歳児 あそぼう会 ひろば
9	金	紙しばい屋さん 富士見公園
10	土	
11	日	建国記念日
12	月	振替休日
13	火	★保育園の給食を食べよう!
14	水	★おひさまグループ0歳児 ひろば
15	木	おひさまグループ1・2歳児 ホール
16	金	紙しばい屋さん 富士見公園
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	★おやつ作り
21	水	
22	木	★離乳食講習会 初期・中期
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	並木公民館 すくすく広場
28	水	2月の誕生会
29	木	★ベビーマッサージ ホール

言語聴覚士さん言葉の話。予約はいりません。どなたでもお越し下さい。

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。