

～栄養の豆知識～

日々どんどん成長することも達は、毎日たくさんの栄養を摂らなければなりません。そこで、よく不足しがちな栄養素として挙げられる、鉄分を効率良く摂る方法を紹介します。

吸収されやすい鉄 (肉・魚など)



どれも鉄分たっぷりの食品ですが、肉や魚などの動物性食品の方が、人の身体に吸収されやすいです。

しかし、野菜などの吸収されにくい鉄分も、たんぱく質（肉や魚など）と一緒に調理をして食べたり、ビタミンCを多く含む果物などを食事に取り入れる事で、身体に吸収されやすくなります。

身体に吸収されにくく不足してしまう栄養素も、食べ方次第で効率良く栄養を摂れるので、ぜひお家で献立を考える時の参考にしてみてください。

吸収されにくい鉄 (野菜・卵・海藻など)



小松菜としらすのふりかけ

◎材料（2～3人分）

- ・小松菜 約300g
- ・しらす 50g
- ・白ごま 大さじ1
- ・かつお節 1パック（3g）
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

◎作り方

- ①小松菜を茹で、5mmほどに切っておく
- ②ごま油でしらすを炒め、①を加えてさらに炒める
- ③②に調味料を全て加えて水分が無くなるまで炒め、火を止め白ごまとかつお節を混ぜ合わせたら完成☆
簡単に作れて栄養満点の、おすすめレシピです！



いちょうの森だより

いちょうの森こども園 園だより No.54



いちょうの森こども園 HP には、QRコードまたは下記のHPアドレスよりアクセスできます。

<https://ichounomori.okayamakodomokyoukai.jp/>

令和3年9月1日 発行

いちょうの森こども園 園だより

桜が丘東3-3-496

TEL 086 (956) 2022

FAX 086 (956) 2023

『なにして遊ぶ？』

にし組で育てたなすが収穫の時期を迎えました。毎日、畑をのぞいては「まだかな？まだかな？」と楽しみにしていたこどもたち。大きななすを手にとった時には自然と笑みがこぼれていました。

収穫したなすは早速クッキングしました。自分たちで大事に育てたなす。美味しいに決まってるよ！と言わんばかりにパクパク食べていました。また、クッキングして食べるだけではなく、なすスタンプで巨大なすを作ったり、なすに目玉をつけてなす人形を作ったり、あそびのなかにもどどんなすを取り入れていきました。そんなある日。色水あそびをしていると、Aさんが色を混ぜ合わせ、紫色に変化した様子を見て「あんなすの色じゃ！」と一言。周りの子も「えっ？なす？」と興味津々です。そこからなすジュース作りが始まりました。まだ色の組み合わせまでは理解できていないので、何回も何回も試しながらジュース作りに励む毎日。次の日もまた次の日もジュース作りに夢中で、しばらくこどもたちの間でなすジュース作りが流行りました。繰り返し楽しむ中で色の組み合わせがなんとなく分かるようになり、なすジュースもお手の物！すると、次はただジュースを作るだけではなくジュース屋さんごっこへと、どどんなあそびが広がっていきました。

あそびは、学び！と言われているように、こどもたちはあそびを通して様々なことを学んでいます。大人があそびを投げかけるばかりではなく、こども自らが“やってみよう”と主体的にあそびが広がる環境を整えていきたいと思っています。

金光 華子

9月

- 1(水) 1号始業式
- 6(月) 避難訓練
- 17(金) 誕生会
- 29(水) 就学前聴力・視力検査
(そら組)
- 30(木) 歯科検診

10月

- 6(水) 運動会総合練習（変更になりました）
- 16(土) 運動会
- 18(月)～19(火) 入園前見学会
- 19(火)～25(月) 個別懇談
- 20(水) 人形劇
- 22(金) 健脚活動

★お泊り保育説明会は行わない予定です。
詳細は後日お知らせします。

ちょっと 教えて！

『運動会ってどんなことをするの？』

いちょうの森こども園の運動会は、こどもたちが園生活の中でクラスや異年齢で取り組んでいることを中心にプログラムを考えています。行事後のアンケート等で「衣装やお面を付けた方がよいのではないだろうか」というご意見を頂くのですが普段と違う飾り等をつけることが気になり動きの妨げになる子もいるので装飾は控えるように考えています。朝夕のあそびの中で園庭を走ったり体操や踊りをしたりしながらみんなで運動会当日を迎えるようにしたいです。

コロナ禍でこどもたちの活動や行事等の制限がありますがこどもたちの成長を保護者の皆様と喜び合える運動会にしたいです。



なす、とったど～！



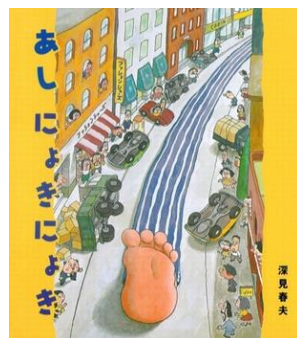
なすスタンプで巨大なすを作ったよ！

～お気に入りの絵本～

ももグループ/マスカットグループ (つき・ほし・そら組)

『あしによきによき』

美味しい物が大好きなポコおじさんの、怪しいセールスマンが大きなそら豆を持ってきてました。そのそら豆を食べると…左足がによきによき伸び始め、足が家を飛び出し街まで伸びて…どこまでも伸びていく様子を、こどもたちは目が離せなくなり、「もし私の足も伸びたらどうしよう」「足が伸びて歩いたらどうなるのかな？」など想像がふくらみ、ユーモアたっぷりの世界に引き込まれます。また、どのようにして足がもどるか…結末が、思わずぷぷっとなるので、お子さんとぜひ読んでみてください。



『かみなりどんがやってきた』

かみなりどんの親子がおへそをとるお話です。絵本の中に出てくるうたをよく歌っています。最後に出てくる「セーフ！イエス！」と言うところが特にお気に入りです。



『うまれたよ！ダンゴムシ』

みんな大好きダンゴムシ。「触ったらくるってまくなるよな」「ダンゴムシって皮ぬぐよな」「赤ちゃんの時は白いよな」など、自分たちの手の上で起こったり、発見したりしたことを話しながら何度も見ている。「うまれたよ！」シリーズは、セミやコオロギなどいろいろな生き物があります。身近な生き物に興味を持ったり、特性を知ったり、調べたりしています。



にじぐみ

『ぱんだなりきりたいそう』

ぱんだと一緒にいろいろなものになりきります。特にロケットがお気に入りで、「3・2・1 発射！」の保育者のかけ声に合わせて、ビューンと高く跳ぶこともたちです。



ゆきぐみ

『ぱんぱん あーん』

いろいろな種類のパンが具材を挟みまます。まるでパンが具材を食べているようで、こどもたちは釘付け。美味しそうなパンができあがると思わず手を伸ばして「あむっ！」と食べる真似をしています。



はなぐみ

『だるまさんが』

絵本の中のだるまさんがいろいろなポーズをします。それを保育者が真似しながらすると、笑っています。びろーんと伸びると両手を挙げて真似しています。

