

わが家のアイドル



鈴木日菜美ちゃん (3歳5カ月・上辺見)

外遊びが大好きで、jumpしたり踊ったり、いつも元気いっぱいのヒナミ。最近、ママが掃除をしているとモップをかけたり、優しい一面も。これからも元気いっぱいで、みんなを明るい気持ちにしてくれる、ヒナミでいてね。
(父：啓之 母：美穂)

今月の料理

絹さやと豆腐のおかか炒め
＜高血圧予防食＞



- ①豆腐1丁を茹でて水きりをし、手で大きく割る。
- ②絹さや200gは筋を取り、斜め半分に切る。
- ③フライパンに油、大さじ2を熱して豆腐を入れ焼きつけるように炒めて、塩小さじ1/3を振る。全体にこんがりとした焼き色がついたら油を切って取り出す。
- ④③のフライパンに絹さやを入れ、さっと炒める。
- ⑤④に豆腐を戻し、しょうゆ大さじ1で味付けし、卵2個を溶いて手早く炒め合わせる。仕上げに鰹節2パックを振り入れざっと混ぜる。

＜1人分＞
エネルギー＝194kcal
タンパク質＝13.3g
脂質＝13.0g
カルシウム＝140mg
食塩相当量＝1.3g



(食生活改善推進協議会)

●市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

雨の日にも楽しめる室内遊び

—今、注目されているモンテッソーリ教育法を通して—



モンテッソーリ教育法とは、イタリアの医師で教育者のマリア・モンテッソーリ (Maria Montessori) 1870年～1952年 が提唱した、子どもを観察することから生まれた教育法です。

今年1月、イギリス王室のジョージ王子がモンテッソーリ保育園に入園したことで再び注目されました。

モンテッソーリ教育法を行っている「子どもの家」では、子どもたちは落ち着いていて、しかも生き生きと自発的に取り組んでいきます。そのうえ、作業に集中し、大変静粛なのです。

子どもは、好きなことなら何度でも繰り返し、長時間続けることができず、集中して取り組むことで、子どもを成長させます。

スーパーストール落としやコイン落とし等は家庭でもできる、子どもが夢

中になれる活動です。

スーパーストール落としは、透明な容器を使うとボールが跳ねる様子が見えて、よりおもしろいでしょう。また、コイン落としは、貯金箱を活用しても良いし、粉ミルクの缶のふたに穴を開けたものを使ってできます。

「にぎる」から「つまむ」へ、「大きなもの」へ、初めは手で直接つまみます。発達につれて、親指・人差し指・中指の3本の指でトンガ等が使えようになり、やがてお箸や鉛筆を持つことにもつながります。そして、トンガやお箸を使って、ボールつかみや製氷皿にボールを並べて入れる活動へも広がるでしょう。

雨の日が多くなる6月は、室内で過ごす時間が長くなりますが、お子さんと素敵な時間をお過ごしください。

あさひ保育園

平成28年6月1日発行
●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280-923111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.jhnraki-kogae.jp/