

子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって!

2021年 1月

行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟 発行人/岡村 信久

集/広報委員会

〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区 中央2-1-1レインボープラザ5F

TEL: 093-661-2153 FAX: 093-661-2163

まかせるよ・まかせてね

家族に愛されていること、受けいれられていること。それは子どものこころの栄養です。 家族みんなで、できることをまかせ合って子育てしましょう。 そして、勇気を出して周囲の人をどんどんあなたの子育てにまきこみましょう!



イラスト:中野安芸子(篠崎保育園)

子育ては、不安や心配も多くありますが、 くさんありますね。



- ●乳児期には、肌を離さず
- ●幼児期には、手を離さす
- 学童期には、目を離さず
- 思春期には、心を離さず

子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

子育てしていく中で

「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」 と悩む事があれば気軽にご相談ください。

専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間:午前10時~午後4時まで TEL/093-511-1085



保育園の給食に出るお汁メニュ





●材料 (一人前)

春雨	5 g
鶏肉(こま切れ)	10g
人参	5g
もやし	5g
チンゲンサイ	15g
干椎茸	0.5g
油	0.2g
水	110g
しょうゆ	0.5g
みりん	1 g
酒	1 g
鶏ガラスープの素	1.5g

エネルギー 51Kcal たんぱく質 2.2g 1.6g 脂質 カルシウム 20mg 盆 0.3mg 食塩相当量 0.8g

- ●春雨は茹で、ひと□大の長さに切る。
- ②人参はいちょう切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- ③油を熱し、鶏肉を炒め、人参・チンゲンサイ・干椎茸の順に炒め、 最後にもやしを入れ、軽く炒める。
- 4水と調味料・①を入れて煮る。



●材料 (一人前)

鮭(水煮缶または生鮭)	30g
マカロニ	10g
玉葱	30g
人参	20g
パセリ	1 g
油	2 g
/バター(有塩)	5g\
小麦粉	5g
\スキムミルク	8g/
/水	100g\
(スープの素 (好きなもの)	1 g/
右	11\

エネルギー 196Kcal たんぱく質 11.6g 7.2g 脂質 カルシウム 110mg 0.5mg 盆 食塩相当量 1.2g

- ●玉葱・人参は小さめの乱切り、パセリはみじん切りにする。
- ②マカロニは茹でておく。
- ③鍋に油を熱し、玉葱・人参を炒め、スープを入れて煮込む。④ホワイトルーを作って、③に入れ、鮭とマカロニを加え調味する。
- ⑤火を止め、パセリのみじん切りを散らす。

だんご汁



●###! (— ↓ 前)

鶏肉(こま切れ)	20g
人参	10g
大根	20g
ごぼう	5g
白菜	30g
葱	5g
/小麦粉	8g\
スキムミルク	4 g
\水	8g/
味噌	8 g
油	2 g
/煮干し	3g\
だし昆布	1 g
\zk	140g/

エネルギー 147Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.3g カルシウム 150mg 1.1mg 紩

0.7g

食塩相当量

- ①人参・大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は2㎝幅に切る。
- 2葱は小□切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉と①を炒め、だし汁を加えて煮込む。
- 小麦粉・スキムミルクに水を加えて耳たぶくらいのやわらかさの団子 をつくり、③に加え、味噌を溶き入れて、最後に葱を加えて火を止める。

もずく汁



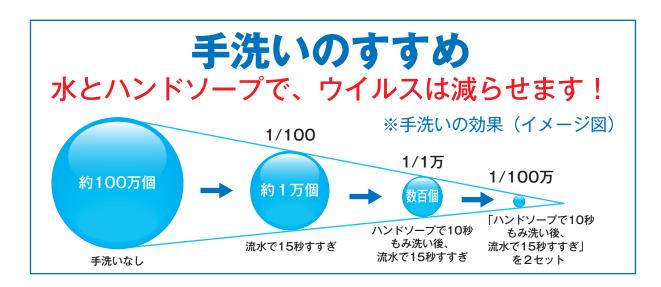
●材料 (一人前)

もずく	30g
葱	2 g
/かつお節	2g\
だし昆布	1 g
\zk	120g
塩	少々

エネルギー 9 Kcal 2.3g たんぱく質 脂質 0.5g カルシウム 41mg 1.3mg 鉄 食塩相当量 1.3g

- ◆がしまったかつお節でだしを取る。
- ②もずくは2~3㎝に切り、ざるにあげて水気を切っておく。
- 3葱は小□切りにする。
- ●①に②を入れて調味し、③を加えて火を止める。

みんなで予防 コロナとインフルエンザ



手洗いの、5つのタイミング



外にあるものに触った時



ごはんを食べる時(前と後)

病気の人のケアをした時

「咳やくしゃみ、鼻をかんだ時







厚生労働省HPより抜粋

北九州市内の保育所(園)では、感染症対策を徹底した保育を行っています。



※ 北九州市立響灘緑地 「グリーンパーク」

4へクタールの大芝生広場はグリーンパークのシンボル。 みんなでお弁当を食べたり、思いっきり駆け回ったり、 のんびり寝転んだり・・。

1日中、ゆったり過ごせる気持ちの良いスペースで開放的な時間をお楽しみください。









\$\dagger \dagger \dagg

【所在地】北九州市若松区大字竹並1006番地

【開園時間】9:00~17:00

【休園日】火曜日(開園する場合もあります。)

詳しくは、グリーンパークで検索

【入園料】一般:150円 小中学生:70円 未就学児:無料 他

【駐車場】普通車:300円 常設台数:約1,000台

交通アクセス

●北九州市営バス

【平日·土曜】最寄りのバス停

→「響灘緑地入□」または「坊ヶ渕」 (各下車徒歩約10分)

【日曜·祝日】直通バス

折尾駅西□→グリーンパーク (約28分/下車徒歩約1分) *3/1~11/30の日曜・祝日のみ

