



かるがも通信

令和4年10月発行
令和4年度 第7号
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね！
昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分気を付けて過ごしていきましょう。

★保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか？

◎10月13, 27日(木) AM10:00~10:45

当日は、お散歩バック作りを予定しています。

10月生まれのお友だちのミニ誕生日会も予定しています。

申し込み制とさせていただきますので、参加をご希望の方は園にお電話ください。

尚、今後の感染状況により、中止とさせていただく場合も

ございますのでご了承ください。お待ちしております。



MAHAYANA.2ND_NURSERY



10月10日は目の愛護デーです。

10を横にすると眉毛と目に見える事から制定されました。
愛護デーをきっかけに目をいたわる習慣をつけましょう。スマホやゲームなど長く続けると目が乾燥しピントを合わせる目の調節機能が低下します。こどもは集中している時に目の疲れを感じにくいです。子どものかかりやすい目の病気で結膜炎があります。目をこすった手で感染する場合がありますので、注意が必要です。

目に優しい食べ物は、人参、ほうれん草、緑黄色野菜、レバー、ウナギ卵黄などがあります。ビタミンB群では豚肉、ごま、レバー、納豆などがあります。タンパク質では、大豆、チーズ、卵、レバーがあります。目の働きを正常に保つにはすべての栄養素が大切です。

バランスの良い食事を摂ることははとても大切です。





◎秋の素材を使った手作り玩具の紹介◎



《どんぐりマラカスの作り方》

◎材料：どんぐり・ペットボトル・シール・マジックなど

- ①空のペットボトルにどんぐりを入れる。
- ②ペットボトルのキャップが取れないようにボンドかテープを貼って補強する。
♪カラン〜カラン〜ときれいな音が鳴り、好きな歌に合わせて鳴らしたり
どんぐりの大きさや個数を調節することで音の鳴り方も変わって面白いですよ！



食育



少しずつ涼しくなり、秋を感じられる日が増えてきました。秋は様々な食材が収穫期を迎え、「食欲の秋」とも呼ばれます。今回は、旬を迎える食材の1つ「さつまいも」を取り上げて、その保存方法と、レシピをご紹介します！

～さつまいもの保存方法～

さつまいもは、寒さに弱い食材の一つです。また、ビニール袋等、密閉できる物に入れて保管すると腐ってしまいます。

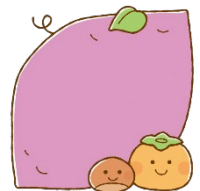
その為、さつまいもは、新聞紙で包み、段ボール箱などにいれて風通しの良い場所で保管します。

もし芋掘りなどで、さつまいもに土がついている状態の場合は、土を落とさず、良く乾かしてから保存するのがおすすめです！

☆秋レシピ ～スイートポテト～☆

<材料 4人分>

- ・さつまいも：1本 ・皮をむいて2cm角切り
- ・バター：10g ・溶かしておく
- ・砂糖：15g
- ・生クリーム：大さじ1
- ・卵：適量



<作り方>

- ① さつまいもをゆでてやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- ② ①にバター・砂糖・生クリームを入れて混ぜる。
- ③ ②を丸く成型し、クッキングシートを敷いた鉄板に並べ表面に卵を塗る。
- ④ ③を200℃のオーブンで約10分焼く。

*表面に焼き色がついていなければ、少し時間を追加してみてください！



所在地 板橋区前野町5-24-10
(北前野小学校前)
TEL 03-3960-2850

