



ららららら

♪♪子育て支援だより 2021年 No.2 ♪

鬼志別保育所子育て支援センター
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)
Tel 2-3666 FAX2-2266

回
覧

緊急事態宣言が発令されました。5月31日までは農村環境改善センターなど公共施設が休館になり、感染拡大防止のため支援事業を休止といたします。この期間は、お電話やお手紙を出させていただいたり、保育所の玄関先でおもちゃや絵本の貸出等を実施したいと思っております。お買い物のついでなどにお立ち寄りください。

★6月の子育て支援センターの予定★

- 6月1日(火) 10時～ちびっこ広場A(クレヨン遊び)
- 3日(木) 10時～すやすや広場A(ふれあい遊び)
- 8日(火) 10時～ちびっこ広場B(クレヨン遊び)
- 10日(木) 10時～すやすや広場B(ふれあい遊び)
- 15日(火) 10時～ちびっこ広場A(シャボン玉遊び)
- 16日(水) 10時～巡回広場「浜猿払」
- 22日(火) 10時～すやすや広場A(お散歩)
- 24日(木) 乳幼児健診・ブックスタート
- 28日(月) 10時～ちびっこ広場B(シャボン玉遊び)
- 29日(火) 10時～すやすや広場B(お散歩)
- 30日(水) 10時～子育て講座「お家で気軽に♪ヘアカット☺」

6月より事業再開の予定ですが、感染症等の状況により予定が変更になる場合があります。ご理解いただけたらと思います。変更や中止の場合は、その都度メール配信・お電話等でご連絡させていただきます。

保育所一斉メールについて

保育所に入所しています保護者の方は登録をいただいている保育所一斉メールですが、4月より子育て支援センターの枠ができました。支援センター対象のお子さんがいらっしゃる保育所保護者の方につきましては、こちらの方で操作をさせていただき、支援センターの枠にもチェックを入れさせていただきたいと思っております。

支援センターからの連絡がスムーズにお伝えできるよう、そのようにさせていただきたいと思っておりますので、ご理解いただけたらありがたいです。このことに不都合がある方はお伝えいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

子育て支援センター対象の保護者の方には、別紙にてメール登録のご案内をお渡しいたします。登録のご協力をよろしくお願いいたします。



今こそ食べたい！免疫力をあげる食べ物ベスト3！！



未だ終息の気配がない新型コロナウイルス対策として、自らの免疫力を高めるための食べ物をランキング形式でご紹介いたします。毎日の食卓への一工夫で、身体からウイルスを追い出しましょう！さあ、レッツ免疫！



第1位！

ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格。腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。キウイやバナナ等の食物繊維が豊富なものと合わせるとベスト！

第2位！

納豆



納豆菌も、腸内環境を改善してくれます。また、元々食物繊維も豊富なので、免疫力を高めるにはダブルで効果的！タレやからしは、まずかき混ぜてから入れましょう！

第3位！

しょうが



内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。そこで、内臓温度を上げるといえばショウガ。温めると強い殺菌成分があるので、ジンジャーミルクティーなどいかが？

☆オススメメニュー☆

ヨーグルトとトマトのチキンカレー♥

身近な材料で手軽に作れます！

【材料】・鶏もも肉 1枚 (350g 程度)・塩少々・玉ねぎ 1個
にんにく 1片・しょうが 10g・サラダ油大さじ1+大さじ1
ホールトマト缶 1缶・プレーンヨーグルト 200g・市販の固形カ
レールウ 80g (4 皿分)・ウスターソース小さじ1~2 (お好みで)
【トッピング用】・ほうれん草 1束・スライスアーモンド 10g



1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩をふる。玉ねぎは薄切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
2. サラダ油大さじ1を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎを中火で焦げないように炒める。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏もも肉を並べて中火で焼き目を付ける。
4. 3の鶏もも肉を焼いた脂ごと加え、ヨーグルトとトマト缶も加えて中火にかける。沸騰したら火を弱め、フタをして20分ほど煮る。
5. 煮ている間にトッピングを準備する。ほうれん草は茹でて3cmくらいの長さに切る。スライスアーモンドは軽く炒る。
6. カレールウを4の鍋に入れてよく溶かす。調理鍋を弱火にかけ、味を見ながらウスターソースを加え、とろみがつくまで煮る。
7. ごはんを皿に盛り、出来上がったカレーをかける。炒ったアーモンドをごはんにのせ、ほうれん草を添えて完成！ほうれん草は体内でビタミンAに変換され、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。