



# 子育てニュース

青梅みどり第二保育園 令和6年 11月発行

こんにちは。青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。

いつも読んで下さり、ありがとうございます。

公園の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。保育園では10月終わりから2~5歳児クラスは、お弁当を持ってピクニックに行きます。ピクニックを通して、秋の訪れを感じ、自然と触れ合うことを楽しんでいます。

これから冬本番に向けて、沢山体を動かして遊び、寒さに負けないように元気いっぱいにご過ごしていきたいと思ひます。



**ワンポイント**  
子どもの分のちゃんぽんは仕上げに冷たい牛乳を加えることで、味を薄めるだけでなく、熱さも調整できる

小さい日のお助けレシピ

## ひとさらで満足ごはん

栄養とボリュームを考えた一皿&余裕があればもう一品。サツマイモのきな粉あえは、みたらし団子風の味付けでおやつにもピッタリ

### 野菜たっぷりミルクちゃんぽん

調理時間  
15分

- 【材料】(大人2人・子ども2人分)  
 キャベツ…大2枚 (200g) 鶏からスープの素…大さじ1と1/2  
 ニンジン…1/3本 (50g) オイスターソース…大さじ1  
 シイタケ…3個 (45g) しょうゆ…大さじ1/2  
 豚薄切り肉(肩ロース)…150g 水…600ml  
 ごま油…大さじ1/2 牛乳…200ml  
 コーン…30g 中華麺…3玉

- 【作り方】  
 ① キャベツは2cm幅、ニンジンは1cm幅の細切りにする。シイタケは薄切りにする。豚肉は2~3cm幅に切る。  
 ② 鍋にごま油を引き、中火にかける。ニンジンと豚肉を入れ、2分ほど炒める。キャベツ、シイタケ、コーンを加え、さつと炒め合わせる。  
 ③ 全体に油が回ったらAを加える。沸騰したらふたをして、弱火で5分ほど煮る。火が通ったら牛乳を半量加えて温める。  
 ④ 別の鍋で麺をゆでて水気を切り、器に盛る。大人用は③をそのまま注ぐ。子ども用はお玉1杯分のスープと具を入れ、牛乳(50mlずつ)を加える。

スタイリング：白井千寿 撮影：大原美穂

### 18分レシピ +α

#### サツマイモのきな粉あえ

- 【材料】(大人2人・子ども2人分)  
 サツマイモ…1本 (200g)  
 砂糖…小さじ2  
 しょうゆ…小さじ1と1/2  
 きな粉…小さじ2

- 【作り方】  
 サツマイモは皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさつとさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。水気をペーパーで拭き取り、熱いうちにAを入れて混ぜ、きな粉を加えてあえる。

Profile



レシピ・料理制作  
藤原朋朱さん

管理栄養士。乳幼児食を専門にレシピ開発を手掛ける。6歳、3歳、0歳の3児の母。著書に『作りおき+縛って15分でいただきます!』すぐ学ぶおうち幼児食(池田書店)他。Instagram:ともみ先生 @tomo\_mamemaku

# 冬を元気に乗り切るために



●冬の衣服・・・大人より1枚薄着を目安に

子供は新陳代謝が盛んで、体感気温は大人より4度ほど高く感じます。また、体が小さく表面積も少ないので放熱も大人よりも少なくなります。寝ている事の多い、皮下脂肪の少ない生後3か月くらいまでの乳児は、大人よりも1枚多く、良く動くようになる1歳前後からは、大人より1枚少なく切るのを目安にしましょう。

## 靴の正しい選び方！

### 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- ①甲の高さが調節できる？  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
  - ②つま先は広く厚みがある？  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
  - ③つま先は少し反りあがってる？  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
  - ④かかと部はフィットしてる？  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
  - ⑤靴底に適度な弾力がある？  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
  - ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる？  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



ホームページをご覧ください。

<http://oumemidori.com>

〒198-0031

東京都青梅市師岡町1-113-20

社会福祉法人青梅みどり福祉会

青梅みどり第二保育園

TEL 0428-24-7400/FAX0428-24-8047

