



# クローバーだより

2017年5月12日  
名古屋柳城短期大学附属  
三好丘聖マーガレット幼稚園  
堀 由香

## おそとだいすき！

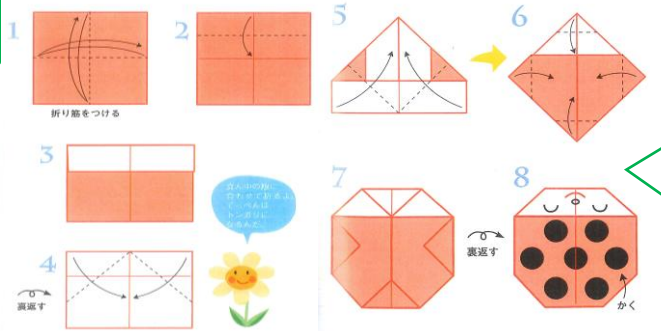
風が気持ちいいこの季節、お散歩に出かけてみませんか？お散歩は楽しくて、親子にとって良いことがいろいろあります。

- ・**リラックス効果**…20分お散歩をするだけで脳の疲れが癒されリラックス効果があるといわれています。出来るだけ子どものペースで過ごしましょう。
- ・**言葉の世界が広がる**…見えたもの、吹く風など、感じたことを言葉にしてみましょう。それぞれの言葉が、子どもの目の前のものと結びつき、言葉が豊かになります。

お散歩の時間は子どもに寄り添い、同じものを眺めて楽しみましょう。家事や仕事のことは忘れてゆったりと過ごしてくださいね。

また、紫外線が強くなってきているので、紫外線対策&水分補給もお忘れなく！

## つくってみよう！



お散歩で見つかる  
といいですね！

## 《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL 0561-36-8373 お電話お待ちしております



一日の始まりは朝ごはんから！しっかりエネルギーをチャージして元気に過ごしましょう。  
短時間でできるレシピを紹介します。



10分でできる 子どもが喜ぶ **朝ごはん** Let's **食育**

おいしい！ たのしい！

レタスは、生で食べやすい食材ですが、加熱しても早く調理ができ、量もたくさん食べられます。付け合わせとしてだけではなく、メインの献立にしてみましょう。  
調理・栄養指導・熱量計算◎牧野麻子(管理栄養士)  
撮影◎秋島均 スタイルنگ◎河野美紀



1人分  
**313**  
kcal

今月の食材 **レタス**

レタスは約95%が水分ですが、β-カロテン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などを含んでおり、その栄養は種類によってさまざまです。味や食感がそれぞれ違うので料理に応じて使い分けましょう。

調理のポイント！

**保存法**  
レタスは鮮度が落ちやすいので水分を切ってポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。しんをくりぬいて選り分けたキッチンペーパーを当てておくことで長持ちします。

β-カロテンは油との相性がよい

◎**レタスと卵の塩炒め**

材料	作り方
レタス …………… 2枚	フライパンにごま油を熱し、溶いた卵にしょうゆを加え、大きくかき混ぜて炒める。ちぎったレタスを加えてざっと炒め合わせ、塩で味を調える。
卵 …………… 2個	(1人分 116kcal)
しょうゆ …………… 小さじ1/2	
塩 …………… 少々	
ごま油 …………… 小さじ2	

炭水化物でしっかり目覚める

◎**ごはん**

材料	作り方
ごはん …………… 200g	ごはんを茶碗に盛る。(1人分 168kcal)

栄養があり、彩りもきれい

◎**ニンジンと絹サヤのみそ汁**

材料	作り方
ニンジン …………… 3cm	ニンジンにだしを熱し、ニンジンを入れる。
絹サヤ …………… 5枚	絹にだしを熱し、ニンジンを入れる。
だし …………… 1と1/2カップ	鍋にだしを熱し、卵を溶かす。
みそ …………… 大さじ1	フライパンに油を熱し、卵を炒め、ちぎったレタスを加える。

作り方

ニンジンと絹サヤは斜め薄切りにして、絹サヤは斜め薄切りにしておく。鍋にだしを熱し、ニンジンを入れて、柔らかくなったら絹サヤを加える。みそを溶き入れる。(1人分 29kcal)

タイムテーブル

- 1分 (準備) レタスをちぎる。
- 2分 (みそ汁) ニンジン、絹サヤを切る。
- 4分 鍋にだしを熱し、ニンジンを入れる。
- 5分 (準備) 卵を溶かす。
- 6分 フライパンに油を熱し、卵を炒め、ちぎったレタスを加える。
- 8分 (みそ汁) 絹サヤを加え、みそを溶き入れる。
- 9分 2器を盛る。
- 10分 ごはんを盛る。



## すくすくひろばが始まります！

「すくすくひろば」とは…

0歳児～就園前のお子さんと保護者を対象に、幼稚園の空いている保育室や園庭を開放します。お子さんのことで日頃感じていること、ちょっとした悩みなど、集まったお母さん同士でお話ししながら幼稚園で遊びませんか？また、幼稚園教諭も常時おります。楽しく過ごして頂けたらと思っています。5月は26日（金）に開催します。

日程のお手紙をご用意しております。お気軽に職員に声をかけてください。

みなさまのご来園をお待ちしております。

