



保育園のこんだて



高野豆腐炒め煮

高野豆腐にこんなレシピがあります！ 分量は4人分（大人2人 子ども2人 程度）

材料

高野豆腐（さいころ状）	60g	砂糖	大さじ1と1/3
豚小間肉（食べやすい大きさ）	180g	しょうゆ	大さじ1と1/3
しらたき（ざく切り）	120g	サラダ油	適宜
玉ねぎ（薄切り）	150g（3/4個）		
人参（短冊切り）	70g（1/2本）		

- 1 フライパンにサラダ油をまわし入れ豚肉を炒める。
- 2 肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- 3 しらたきを入れて炒める。
- 4 人参が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆを入れ、高野豆腐も固いまま入れる。
- 5 高野豆腐が水分を吸ってふくらむので足りなければ水を足す。しばらく煮たら完成。

ほっとケーキ

2019年2月発行 No.41（付録つき）



「こんにちは「ほっとケーキ」です。」

ほっとケーキは 市内の公立保育園
4園が作る情報誌です。

保育園の活動を紹介したり
地域のお母さんたちの子育ての
応援をします。

忙しい時間に「ほっ」と一息！
お母さんたちの心のオアシスに
なりたいと考えています。

道野辺保育園	道野辺中央	5-7-10	444-1886
南初富保育園	東初富	2-6-50	443-2073
栗野保育園	栗野	740-3	443-1096
鎌ヶ谷保育園	鎌ヶ谷	6-8-26	441-1924

子育て情報誌 ほっとケーキは 年3回 発行します
感想をお聞かせ下さい！

アドレス kamaho@city.kamagaya.chiba.jp

鎌ヶ谷保育園

鎌保



運動遊びの紹介

寒い日が続く季節には、お家で遊ぶことも多くなりますね。部屋の中でなにしておぼほうかな？というお悩みのために手軽にお家でできる運動遊びをご紹介しますと思います。

0歳児クラス

ダンボールトンネル



ばあ！
上手にくぐれ
たでしょ☆



ダンボールの両端を開けるとトンネルに変身！ハイハイしてくぐるだけでも全身の運動になります。ダンボールの大きさは子どもがかぐれる物なら大丈夫です♪
保育園でも人気の遊びです！

1歳児クラス

アスレチック



よしよ！
よしよ！
並べるのも
楽しいね☆



牛乳パックに新聞紙をぎっしり詰めて、画用紙で包装してあります。乗って渡ってフキアスレチックになります♪
ちよびい重たい牛乳パックブロックを運んで並べるだけでも足腰等の運動になりますね♪

2歳児クラス

ポウリング



何個たおれる
かなあ☆



ペットボトルをピンにしたポウリングです！ペットボトルにイラストを貼ると楽しさが倍増します！腕や肩の筋力を使ってボールを転がしたり、ペットボトルを自分で並べるのも運動になりますね♪

4園 共通・・・

園庭開放 月～金 9:30～12:00

親子で遊びに来てね（申し込み不要）

電話相談 月～金 9:30～16:00

一人で悩んでいませんか？

子育てについて困ったときなど気軽に電話してください。

4園 独自で特徴のある子育て支援を行なっています。