

ほっとケーキ

2019年11月発行 No.43



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
南初富保育園 東初富 2-6-50
栗野保育園 栗野 740-3
鎌ヶ谷保育園 鎌ヶ谷 6-8-26

☎444-1886
☎443-2073
☎443-1096
☎441-1924

おやつについて

“おやつ”と聞いて私たち大人が思い浮かべるものは、チョコレートやクッキー、スナック菓子等で、楽しみや褒美の感覚ではないでしょうか？でも、子どもにとっての“おやつ”は、食事の一部。子どもは、1日の消費エネルギーにプラスして、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。また、まだ胃が小さく消化機能も未発達なため、一度にたくさんは食べられません。だから食事としておやつが必要となり、おやつがお菓子だけににならないように色々工夫してみましょう♪

おやつの例

おすすめ!

- * おにぎり・サンドイッチ、うどん、コーンフレーク、いも類、かぼちゃなど
- * ホットケーキの素、小麦粉を使ったもの
- * ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- * バナナ・りんご・みかんなどの果物類



●チーズパイとポテトパイ●

材料(チーズパイ8個分、ポテトパイ1個分)

- 冷凍パイシート.....2枚
- 塗り用卵.....1個
- パルメザンチーズ.....大さじ2
- ポテトサラダ.....100g
- 小麦粉.....適量

*冷凍パイシートを使えば、簡単にできたてサクサクのパイを楽しめます!

*好きなものを乗せたり入れたりして自分だけのパイを作ってみましょう♪

【作り方】

- 冷凍パイシートは解凍し、小麦粉をふって、フォークで穴を開ける。
- 1枚は一口大の三角に切り、卵を塗って、その上にパルメザンチーズを軽くふる。
- もう1枚は麺棒で軽く伸ばし、閉じ口を残して片方にポテトサラダを乗せ、半分に折る。重なった部分をフォークで押し閉じる。表面に卵を塗る。
- オープントースターでそれぞれ5~7分焼く。
- ポテトパイは人数分に切り分ける。

子育て情報 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

子どもたちの成長に合わせて室内でもできる運動遊びをしています。

0歳児クラス ～お布団の山登り～

丸めた布団の上に布団をさらに重ねてお山を作るとハイハイで山登りができます。



よいしょ
よいしょ!



慣れてきたらお腹を付けて
ほふく前進（ワニさんのまね）や
ひざをうかせて四つん這いの姿勢
（クマのまね）などの応用もできます。

1歳児クラス ～台からジャンプ～



1, 2...



子どものひざくらいの高さのある
巧技台から「1、2、3」の掛け声でジャンプ。

ちょっとした段差を使ってお家の人と一緒に手をつないでジャンプすると安心して楽しめます。

0, 1, 2才向け 絵本の紹介

お気に入りの絵本を選んで、お友だちと座って読むと楽しさも広がります。
読んでいるのは「**ねないこだれだ**」の絵本です。
薄暗い絵の中からおばけが出てくる物語。
怖いけど、何度でも読みたくなる雰囲気があり、子ども達に人気です。

2歳児クラス



お友だちと並んで



先生と一緒に

お膝の上で読むと、安心した空間でゆっくり絵本を楽しめます。
読んでいるのは「**かみなりどんがやってきた**」の絵本です。
おへそを取りに人間の世界に降り立った、かみなりどんの物語。遊び歌「かみなりどんがやってきた」をモチーフにしており、ユーモアたっぷりのお話です。

各園のイベント情報!

近日中に行われる各園の子育て支援事業をお知らせします。
ぜひ親子で遊びに来てくださいね!

| | | |
|---------|---------------|--------|
| 11月 8日 | 人形劇（どんぶりこ） | 栗野保育園 |
| 11月 12日 | リズム遊び(カムジー先生) | 鎌ヶ谷保育園 |
| 11月 19日 | 人形劇（まこと座） | 南初富保育園 |
| 12月 9日 | 親子つながり遊び | 南初富保育園 |
| 12月 26日 | お母さんと一緒に体操 | 道野辺保育園 |
| 1月 15日 | お正月の集い | 栗野保育園 |
| 1月 21日 | 人形劇（まこと座） | 道野辺保育園 |
| 1月 29日 | 未満児お楽しみ会 | 栗野保育園 |
| 2月 5日 | 親子でふれあい遊び | 道野辺保育園 |

イベントの詳細は「かまっこ応援団」もしくは各園にお問い合わせ下さい。

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。