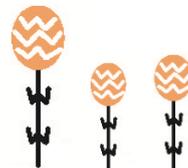


つくしんぼ通信 3月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。
ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 園庭開放 *

3月の園庭開放は、

3日(月)、10日(月)、17日(月)、31日(月)です。



【時間】 10:00~13:00 ※12:30にはお片づけを始めます。

* 室内開放 *

3月の室内開放は、

12日(水)です。



【時間】 10:00~13:00

【場所】 3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からお上がりください) ※12:30には、お片付けを始めます。

室内開放は、**完全予約制**となっております。 予約受付時間:【平日】12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

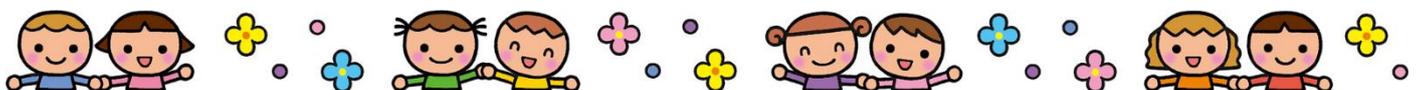
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育情報 配信 *

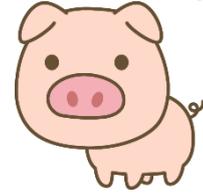
調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

内容が変更する可能性があります。HPで最新の情報をご確認ください。



保育園人気のメニューからレシピを紹介します

【とんちゃん焼き】



《材料》

- ・豚ロース肉 200g
- ・にんにく ひとかけ
- ・しょうが ひとかけ
- ・ねぎ 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・白いりごま 小さじ1
- ・サラダ油・・・適量

《作り方》

- ① 玉ねぎはスライス、ねぎはななめ切り、にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- ② フライパンに油を入れてにんにく、しょうがを炒めます。
- ③ ②にねぎ、玉ねぎを入れてさらに炒めます。
- ④ ②がしんなりしたら豚肉を入れてしっかり炒めます。
- ⑤ ④に調味料を入れて味を調えたら最後に白いりごまをかけてできあがりです。

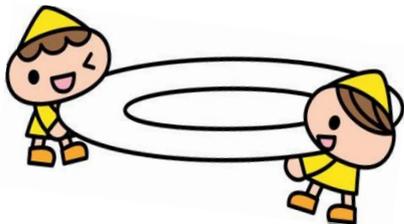
【ワカメとみかんの酢の物】

《材料》（大人4人分）

- ・ワカメ（乾燥）・・・5g
- ・きゅうり・・・2本
- ・みかん缶・・・1/6缶
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1

《作り方》

- ① ワカメを水で戻し、食べやすい大きさに刻みます。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみします。みかん缶は汁気を取って食べやすい大きさに切ります。
- ③ 砂糖・酢・しょうゆをボールに合わせます。
- ④ ①と②をボールに合わせ、③の調味料で味を調えます。





おへそはどうしてあるのかな？



おへそがある理由

実は、お母さんのお腹の中にいるときの赤ちゃんには、おへそがありません。赤ちゃんのお腹の真ん中から「へそのお」という管がのびていて、お母さんの体に繋がっています。

赤ちゃんはお腹の中では息をしたり、ものを食べたりしません。かわりにこの管を通してお母さんから酸素や栄養の溶け込んだ血液をもらって、大きく成長します。

また、赤ちゃんの二酸化炭素が増えた血液もこの管を通してお母さんの体へと渡されます。

生まれてくるときはどうなのでしょう？赤ちゃんは、お母さんのお腹から、「へそのお」が付いたまま生まれてきます。生まれてきた赤ちゃんが、大きな声で泣いて息をするようになると、そこで「へそのお」は切られます。生まれた赤ちゃんは、自分で息をして酸素を吸い、ミルクを飲んで栄養をとり入れるのもうこの管がなくても平気なのです。

つまりおへそは、「へそのお」を切った跡ということですよ。赤ちゃんがお母さんと繋がっていた証拠なのです。



[人体の不思議：おへそがある理由「おへそはなぜ一生消えないのか？」 | 明日へブログ](#)

命の大切さを考えよう

おへその秘密を知ることによって、自分がどのように生まれてきたのかということや、親子の絆や愛情によって自分が育てられていることを知る機会となります。

またそれは、自分の命だけでなく、同じように生まれ、育てられてきた全ての人たちも大切にしようとする心情を育てる事に繋がります。

お子さんと一緒に、初めて会えた時のお話をしてみるのはいかがでしょうか。お子さんが生まれた時、初めて会えた時に自分たちがどんな気持ちになったのかをぜひこの機会に、お子さんに伝えてみましょう。

おへそはお母さんと繋がっていた証拠だよ。お母さんやお父さんがそばにいないとさびしい時は、おへそを見て繋がっていたことを思い出してごらん。

