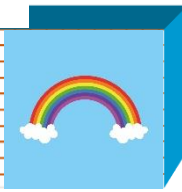


# にじいろつうしん



おもちのびてるね!

春をよぶ集い  
5歳児



社会福祉法人 虹旗社  
杉並保育園  
杉並区梅里 2-34-22  
☎03-3313-7508



「にじいろつうしん」第3号のお届けです。

今号も“楽しむ子育て”のための小さな情報を掲載しています。

育児のお悩み、ご質問、ご意見等も大募集中！お待ちしております♪コチラから→



## とうふの七変化



豆腐…栄養があって低価格。私たちの毎日の食卓に欠かすことができない、身近な食品ですね。味噌汁や麻婆豆腐など、おなじみの料理に使うだけでなく、豆腐を違う形でもっと利用してみませんか？

### ◎豆腐をマッシャーでつぶして・・・

ホットケーキに入れる牛乳や、白玉団子をこねる水の代わりに使うとモチモチ食感に！

### ◎粉豆腐（高野豆腐の粉末）

高野豆腐には、普通の豆腐よりも多くのたんぱく質・カルシウム・鉄分が含まれています。又、中性脂肪の低下にも効果的な食品です。

粉末タイプの物をハンバーグやお好み焼きに加えるとふっくら美味しくなり、又、低糖質なので小麦粉の代わりに揚げ物の衣やお菓子作りに利用するとダイエットにも効果があります。

### ◎おからパウダー

豆腐を作る時に出来るおからは、ただの搾りかすではありません。食物繊維で便秘を予防改善するだけでなく、たんぱく質やカルシウムを多く含み、動脈硬化の予防にも役立ちます。小麦粉の代わりにお菓子作りに使ったり、マヨネーズで和えてカニカマやキュウリを加えるとポテトサラダ風になり、保育園の子ども達も大好きなメニューです。

★すぎなみほいくえん \*ごはんとおやつ Twitter やってます！

<https://twitter.com/sugihq> 杉並保育園のブログと合わせてご覧ください



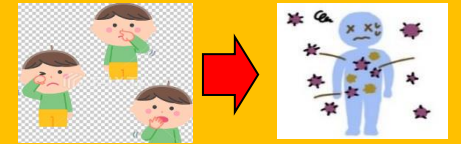
ナースのつぶやき

**コロナもインフルエンザも風邪も予防法は同じ！今年も感染症予防をしっかりと行いましょう！**

目には見えないウイルスが手にくっついて目や鼻や口をさわってしまう



口や鼻、目を触ってウイルスは体のなかに侵入



**窓を開けて換気！**

二方向で空気の通り道を作るとより効果的



**基本は手洗い**

手洗いはしっかり



**乾燥注意！**

加湿や水分補給で乾燥を防ぎましょう

おうちでかんたん！

こどもと遊ぼう！



## レジ袋でたこ作り（2歳位～）

<材料>

- レジ袋
- 毛糸  
50 cm位 1本  
80 cm位 1本



<作り方>

- ① レジ袋にシールを貼ったり、好きにお絵描きをする。
- ② 短い毛糸1本を左右の持ち手に通して結ぶ。
- ③ 中心あたりにもう1本を結び、完成！  
小さな輪っかで持ち手を作ると良いです。



## 絵本紹介



中辻悦子作  
0.1.2 えほん  
福音館書店

あか、あお、きいろ、むらさき、みどりなど、いろいろな色の丸が出てきて、顔の表情を作ったり、小さくなったり、大きくなったり…。ページをめくるたびに変わっていきます。色が鮮やかで、子どもたちは画面いっぱいに広がる丸の世界にすっかり夢中になります！

\*\*\*\*\*

杉並保育園のレシピ No.③

### ポテトサラダ風 おからサラダ

• おからパウダー…40g	• きゅうり… 1本
• 牛乳…80cc	• コーン缶…80g
• かにかま…1/2パック	• マヨネーズ…大5

\*\*\*\*\*

- ① きゅうりは輪切りにし、少量の塩をもみこみ、少し置いて水分をしっかり取る。
- ② かにかまを細かくほぐす。
- ③ ボウルにおからパウダーと牛乳を入れて混ぜる。
- ④ きゅうりとかにかま、水気を切ったコーンとマヨネーズを入れて、よく混ぜる。

おからパウダーを牛乳で戻すので、生のおからを使うより、味にコクがあります！

