

# みずきひろばだよ!

## 2023 年 2 月

今月のわらべうた

♪まめっちょ

♪あめこんこん



世田谷つくしんぼ保育園

みずき広場 TEL 03-5384-5800

親子で遊びにきてね!

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 手作りの会 14:00~16:00	9 身体測定	10 親子ヨガ 10:00~11:00
13	14 わらべうた(AM)	15 囲碁将棋の会 14:00~16:00	16 医療健康相談 11:00~	17
20	21 手形足形アート	22 防災の会 14:00~16:00	23 天皇誕生日	24
27 お誕生日会/身体測定	28			

お友だちと一緒に親子であそびましょう

お知らせ

☆2/3(金)10:30~12:00 地域子育て支援コーディネーターの方が来ます。子育ての悩みや困ったことなど一緒に考えてくれます。

☆2/27(月)1月うまれのお友だちのお誕生日会をします。お誕生日会は毎回午前11時からと午後15時からです。

☆親子ヨガについて

保育園のホールで行います。予約不要です。10:00から開始となりますので、お時間までにみずき広場へお集まり下さい。ヨガ終了後はその場で退散となります。みずき広場内を利用する場合は、部屋の人数が満員になっていなければ利用できます。外の旗(緑、オレンジ)を確認して頂くか、広場職員に確認して下さい。

♪さよなら あんころもち また きなこ♪

## 今月のわらべうた紹介♪

♪まめっちょ♪

まめっちょ まめっちょ いったまめぼりぼり いんねえまめ なまぐせ  
すずめらも まわっから おれらも まわりましょ

♪あめこんこん♪

あめこんこん ゆきこんこん おてらの まえさ ちっとふれ  
おらえの まえさ たんとふれ  
あめこんこん ゆきこんこん



☆水曜日の午後(14:00~16:00)は地域開放です。

- 「**手作りの会**」今月は「**フェルトでのりまきを作ろう**」です。**先着**になります。申し込みはみずき広場へ直接お声掛け頂くか、世田谷つくしんぼ保育園までご連絡下さい。(小学生以上)
- 「**囲碁将棋の会**」囲碁、将棋に興味のある方、どなたでもお越しください。老若男女、初心者、経験者問いません！小学生から大人まで、お待ちしております。
- 「**防災の会**」の今月のテーマは「**地震対策、全般**」という内容です。その他、防災士の先生へ質疑応答など防災に関わるお話、何でも聞けます。地域の方、普段、広場に遊びに来ている方、どなたでも参加できます。子どもと遊びながら是非、ご参加下さい。

### 1月に行った食事相談会の様子

先日、保育園栄養士による食事相談会をおこないました。

広場の中で多い質問や、来ていただいたお母さんたちの食に関する悩みや相談を栄養士と一緒に考えました。完了食ってどんなものをあげたらいいの？鉄を多く含む食品は？卵はどのように試したらいいの？などなど…沢山の質問が出ました。食事に関する悩みは子ども一人ひとりで違いますが“うちも同じ”と似た悩みを持つ方も沢山います。みずき広場は保育園の栄養士がいるので日頃の困った事などいつでも相談してください。



★保育園で人気のレシピを紹介します！★

#### ●炒め納豆丼

【材料】

米	40g	油	適量
押麦	10g	しょうゆ	少々
豚ひき肉	20g	かつお節	少々
納豆	30g		
玉ねぎ	20g		
にんじん	10g		



【作り方】

- ① 麦ごはんを炊く
- ② たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンで豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。全体的にしんないしてきたら納豆も加え、しょうゆで味付けし最後にかつおぶしを混ぜる。
- ④ 麦ごはんの上にきれいに盛る。

炒り卵やほうれん草・オクラなど緑の野菜をトッピングしても彩りがよくて美味しいです。