

毎月  
第1火曜日  
しんたいそくてい

親子の出会いを通して、子育ての悩みや相談などを共有しに、  
ぜひぜひ気軽にあそびに来てくださいね



つくってあそぼう

その他に園の催しなどにも  
参加してもらいながら、  
ぶち保育園体験も...

えんていかいほう

しえんるーむ



豊かな遊びは子どもの生きる力を育みます。  
親子で園庭でお部屋でいっぱい遊ばまーす♪  
☆ぜひ☆子育ての相談しに来てね~!  
お部屋をあたたかくして待っています。

よやくは  
いりません。  
おきがるにどうぞ

おもちゃ



【最寄り駅】OsakaMetro 千日前線 今里駅  
④番出口を出て大池橋方面へ 徒歩 8分  
地図はQRコードから  
ご覧ください

GoogleMap



愛信保育園 〒544-0032 大阪市生野区中川西 2-5-15  
TEL.06-6712-2020 FAX.06-4303-4778

### こどものつぶやきコーナー

こどもたちと一緒にいると、楽しい一言や、心に残る素敵な言葉が聞こえてきます。私たちが忘れかけている、こどもの世界へご案内いたします。

~お茶を渡してくれながら~  
「おちゃっば、あげるわ~」

(Aちゃん、2歳児)

~駅で線路をのぞきながら電車を待っている時~  
「こんなに待ってたら、Bちゃん、きりんさんになってしまおう?」

(Bちゃん、3歳児)

### 絵本の紹介 一生野図書館より

「だるまさんが」

かがくいひろし / さく ブロンズ新社 2008.1

「だ・る・ま・さ・ん・が」、  
「どてつ」と倒れたり、「びろーん」と伸びたり。だるまさんの表情が楽しく、動きにあわせて、一緒に楽しんで! シリーズの1冊目で、「だるまさんの」『だるまさんと』もあります。

だるまさんが



2~3月号

# にこにこ



Vol.57

# いくのっこだより

特集



## 感染症にまけないからだづくり



いくみん

コロナウイルス、早く収束してほしいなあ。

ほんまに。「免疫カアップ」が大事って聞くけど...どうしたら「免疫カアップ」になるん?

免疫力って、ある特定の食べ物や栄養素を摂ったから急に高まるのと違うねん。

え?そうなん?  
「〇〇がいい」とか聞いたけどなあ...

免疫にはいろんな栄養素が関わってるから、特定の食べ物に偏らず、栄養バランスのいい食事をするのが大事なんよ。

栄養バランスのいい食事ってどんなん?

1日3食とも、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)を一緒に食べるといいねん。

納豆ごはんともみそ汁でもええの?

そうやね。  
納豆ごはんは主食と主菜がとれるから、みそ汁に野菜たっぷり入ってると副菜がとれるね。

そうなんや。  
でも、朝ごはん出しても食べへんねん。

朝ごはん、なかなか食べにくいんやねえ。  
果物とかヨーグルトからでも食べてみたら?  
今から食べる習慣をつけておくといいよ。

まずは「朝に食べること」なんやね。  
果物とかヨーグルトなら食べてくれるかも。

そうそう。保育所や幼稚園に行く前に、エネルギーチャージしてこ。  
あと、免疫カアップには「適度な運動」と「十分な睡眠」も大事やで。

「運動」と「睡眠」も免疫力に関係してるん?

そうなんよ。  
体を動かしたら体力カアップになるし、お腹がすくからしっかりご飯を食べられるよな。  
それに、「質の良い睡眠」は疲労回復につながるねん。

「質の良い睡眠」って?

寝る前にスマホやテレビとか見てる?  
これは光の刺激になるから、寝る前は見ない方がええねん。  
あと、「早寝・早起き」やね。  
朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びるとええよ。

起きる時間も寝る時間もバラバラやわ...

だいたい同じ時間くらいに「起きて寝て」を繰り返すと、生活のリズムが整うから、体調もいいねん。

免疫力は「食事を含めた生活リズム」が大事なやね。

朝ごはんにもってこのメニューを紹介しとくわ!  
忙しいときにもかんたんにできるよ!

### さば缶と白菜のみそ汁

だし汁がなくてもおいしいよ!

材料(乳児1人分)

さば水煮缶(身)	20g...骨をとりほぐす
白菜	25g...1cm大
にんじん	15g...1cm角の1枚切り
まいたけ	10g...1cm大
さば水煮缶汁+水	150ml
みそ	小さじ1/2

作り方

- 鍋に缶汁 + 水とにんじん、まいたけを入れて火にかけ、沸騰した白菜も加えて煮る。
- にんじんがやわらかくなったらさば缶の身も加えてさっと煮、火を弱めてみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火をとめる。

### レンジでかんたん! 卵とねぎのさっぱり混ぜごはん

3分でできちゃう!

材料(乳児1人分)

卵	1個	ぼん酢しょうゆ	小さじ1
刻みねぎ	15g	ごはん	子ども茶わん軽1杯

作り方

- 耐熱容器に刻みねぎ・ぼん酢しょうゆ・卵を割り入れてよく混ぜ、ふんわりラップをしてレンジで1分20秒加熱する。(卵が半熟なら加熱時間を10~20秒追加)
- 1にごはんを入れて、よくほぐしながら混ぜる。

ポイント

- 耐熱容器は大きめの方がごはんを混ぜやすくなります。
- 幼児さんには、刻みねぎ・ぼん酢しょうゆ・ごはんを追加しましょう。
- オマトやきゅうりなど、野菜を添えるとさらに栄養バランスアップ!

ほんまや!これならできそうやから今度作ってみよ!

そやね!  
あと、食事前の手洗いも忘れずにね!