

今年の冬休みは、家族団らんおうちで楽しく過ごせたのではないのでしょうか。幼稚園や学校は3学期がスタートしましたが、感染症や風邪に気をつけながら楽しく雪の季節を過ごしましょう！もなみでは次年度に向けての準備もはじまります。今年もよろしくお祈いします！！

【保護者の皆様へ】

〈小さな懇談会〉

1月頃からグループごとに小さな懇談会を開催しています！

都合が合いましたら是非ご参加下さい。詳細は通所内に掲示しております。不明な点はスタッフまで！！

〈いよいよ次年度…〉

次年度に向けて、お子さんの様子や療育の確認等を担当スタッフと面談等で行います。よろしくお祈いします！

未就園グループのお知らせ

2月のおかしの日は

2月22日(月)・2月25日(木)

となります。よろしくお祈いします！！

チャイルドコラム

3月号の予定

〈こどもの遊びや集団〉 担当 保育士



2月



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 未就園 低学年月	2 幼児集団 低学年火	3 分校 幼児集団	4 未就園	5 高学年A
8 未就園	9 幼児集団 低学年火	10 分校 幼児集団	11 お休み	12 高学年B
15 未就園 低学年月	16 幼児集団 低学年火	17 分校 幼児集団	18 未就園	19 高学年A
22 未就園〈おかし〉 低学年月	23 お休み	24 分校 幼児集団	25 未就園〈おかし〉	26 高学年B

*2月8日(月) 低学年グループの療育は会議のためお休みです。

○児童発達支援

- ★未就園グループ 月・木 9:30~
- ★幼児集団火グループ 火 14:15~
- ★幼児集団水グループ 水 15:30~
- ★個別 月・木・金 午後など

○放課後等デイサービス

- *低学年月グループ 月 15:45~
- *低学年火グループ 火 15:45~
- *分校グループ 水 13:30~
- *高学年グループ 金 16:00~(A・B各グループ月1~2回)

「子どもの栄養」おやつ編

[もなみチャイルドコラム VOL3]

担当 栄養士 堀川まり奈

みなさんこんにちは！おやつという嗜好品なので、あまり必要ないものとおもわれがちですが、一度にたくさん食べられないお子さんにとって、食事で摂りきれない栄養を補うために大切なものです。栄養豊富なおやつでしたら安心して取り入れることができますと思います。ぜひ、お試しください！

☆高野豆腐のかいんとう☆

《材料:32本分》

高野豆腐 4枚

薄力粉 大さじ2

揚げ油 適量

黒砂糖 60g …… かたまりは溶けやすいように細かく砕いておく

水 大さじ1と1/3

1枚分(8本)

エネルギー 175kcal

たんぱく質 1.6g

カルシウム 46mg

鉄 0.7mg

- ① 高野豆腐を表示通りにしっかりと戻す。戻ったら両手で挟んで水気を絞り、1枚を8等分に切りスティック状にする
- ② 薄力粉をまぶして180℃の油できつね色になるまで揚げ、油をきっておく
- ③ フライパンに黒砂糖と水を入れ中火にかけ煮溶かす。ヘラで混ぜた時にとろみがついてきたら火を止める
- ④ ②を加えて手早く絡め、クッキングシートの上に広げる。冷ましたら出来上がり！

☆おからのチョコスコーン☆

《材料:8個分》

ホットケーキミックス 150g

おから 100g

サラダ油 大さじ2

牛乳 60ml

板チョコレート 1枚 …… ひとかけらを4等分くらいに小さく砕いておく

1個当たり

エネルギー 150kcal

たんぱく質 2.9g

カルシウム 52mg

食物繊維 2g

- ① オーブンを170℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷いておく
- ② ジップロックなど厚手の袋にAを入れてよく揉んで混ぜ、牛乳、チョコレートを順に加えその都度よく混ぜる
- ③ 全体がなじんだら天板の上に取り出し厚さ2cmほどに丸く伸ばす。ピザのように8等分にカットし、それぞれ少し離して並べる
- ④ 170℃のオーブンで20~25分ほど焼いて出来上がり！