

## 保育園のレシピご紹介 サクサク！もちもち！チーズボール



◇材料 (3人分)

白玉粉	100g
牛乳	100g
ホットケーキミックス粉	50g
溶かしバター	20g
砂糖	大さじ2
ピザ用チーズ	50g
揚げ油	適量



- ①ボウルに白玉粉、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ②ホットケーキミックス粉、溶かしバター、砂糖を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③16等分にしてピザ用チーズを包み丸める。
- ④鍋底から3cm程注いだ揚げ油を170℃に熱し、③を入れてこんがりするまで揚げる。
- ⑤きつね色に色づき中まで火が通ったら取り出して油をきり完成。



## 風邪の予防に ビタミンパワー

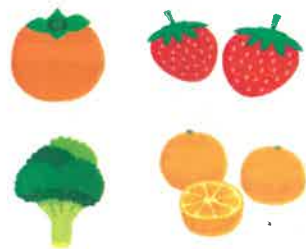
### ビタミンA

(のどや鼻の粘膜を強くする)



### ビタミンC

(体の免疫力を高める)



### ビタミンE

(血液の流れを良くする)



今年の冬至は12月22日です！

### 冬至ってなあ〜に？

冬至とは1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至は太陽の力が1番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってきて運も上昇するとされています。この日はかぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入るとい風習があります。



## 12月 かんがるーのあやこ

12月22日は冬至。夏至とは反対に、昼が最も短く、夜が一番長くなります。冬場は野菜不足になりがちで、寒さも厳しく風邪をひきやすくなる事から、この日に栄養師の高いカボチャを食べ、柚子湯で体を温めると、一年間病気にかからないという古くからの言い伝えがあります。今年も残りわずか。2021年も、大変お世話になりました。2022年も支援センターを宜しくお願い致します。(。…・)♥  
※万が一コロナウィルスの感染が覚悟した場合は、支援センターまで連絡をお願いします。

とだ虹保育園  
令和3年11月24日 発行  
埼玉県戸田市川岸3丁目9番22号  
TEL 048-242-5451  
FAX 048-242-5450  
開所時間(月~土)9:30~17:00  
支援センター担当 鈴木・棚田



- ◆支援センターを初めてご利用の方は、お手数ですが利用登録用紙の記入をお願いします。
- ◆ごみやおむつは各自持ち帰りをお願いします。
- ◆貴重品の管理は各自でお願いします。紛失の際、責任は負いかねますのでご了承下さい。
- ◆自転車は整理整頓をして、止めましょう。
- ◆靴は、下駄箱へ。ベビーカーはたたんで所定の位置へ置いて下さい。
- ◆園内はアレルギー児もいる為、食べ物を持ち込まないで下さい。水分補給は可能です。
- ◆何か必要な物がございましたら、職員に声をおかけ下さい。園の物のご使用はご遠慮下さい。
- ◆絵本やおもちゃは大切に使うして下さい。
- ◆安全の為、お子様から目を離さないで下さい。
- ◆咳や鼻水、下痢や嘔吐など体調がすぐれない場合は支援センターのご利用をお控え下さい。
- ◆予約制の活動を欠席する場合には、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので連絡をお願いします。
- ◆支援センターの活動はやむを得ない事情により急遽変更になる事がございます。その際にはご連絡致しますのでご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。



### お知らせ

- ◆新型コロナウイルスによる感染防止の為、規模を縮小して行います。活動は3組限定で、全て予約制となります。
- ◆支援センターに遊びに来る際は、保護者の方はマスク着用でお願いします。
- ◆予定が変更になる事もございますが、ご了承下さい。
- ◆入口は園庭の方から回り、直接支援センターへお越し下さい。
- ◆沢山の方にご利用頂く為に、参加回数を制限させて頂く場合があります。



子育て支援カレンダー 緑字は予約制

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談	育児相談	育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	手形足形アート 育児相談 1000~1100 1530~1630
6	7	8	9	10	11
育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談	親子でバレエ 育児相談 1000~1100 1530~1630	育児相談	大きくなったかな 育児相談 1000~1100 1530~1630
13	14	15	16	17	18
育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談	手形足形アート 育児相談 1000~1100 1530~1630	育児相談	育児相談	親子体操 育児相談 1000~1100 1530~1630
20	21	22	23	24	25
育児相談	大きくなったかな 育児相談 1000~1100 1530~1630	育児相談	育児相談 1000~1100 1500~1600 園庭開放	育児相談	育児相談
27	28	29	30	31	
育児相談	育児相談	年末休暇	年末休暇	2022年 1月3日まで 年末年始休暇	

★予約の取り方★

- ◆11/25 9時30分より電話にて予約が可能になります。
- ◆電話でのお問い合わせ、ご予約は平日の9時30分~17時までとさせていただきます。
- ◆活動を欠席する場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので当日の9時までに連絡をお願いします。



⇒活動は予約制の為、時間に遅れないようにお越し下さい。遅れる場合はご連絡下さい。  
⇒滞在時間は、1時間です。滞在時間の短縮に協力をお願いします。

★手形足形アート★

●4・15日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
⇒今月はクリスマスがテーマです。



★大きくなったかな★

●11・21日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
⇒身体測定をして成長の記録を作りましょう。



★親子でバレエ★

●9日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
講師 岩淵 美希先生 持ち物：バスタオル  
⇒親子で出来る簡単なストレッチと、お子さんを抱っこしながら出来る、簡単なバレエ要素を交えた軽い運動をして、コロナ禍の運動不足を解消しませんか。動きやすい服装でお越し下さい。皆様のご参加をお待ちしております。



★親子体操★

●18日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
講師 岡部保育士(とだ虹保育園 職員)  
対象：歩行ができるお子さん  
持ち物：水分補給できる物  
⇒親子で出来る簡単なストレッチ、ダンス、触れ合い遊び、マット、巧技台を使って体を動かしコロナ禍の運動不足を解消しませんか。動きやすい服装でお越し下さい。皆様のご参加をお待ちしております。

☞支援センターのブログ更新中です☜

支援センターの活動内容を掲載しています。不都合のある方は、事前にお申し出下さい。とだ虹保育園ホームページより子育て支援ブログを開いて下さい。ぜひ活動の様子をご覧ください。

●3・7・13・23日 15:00~16:00 \*園庭開放\* (予約制 3組)

⇒保育園の園庭で遊びましょう。雨天中止です

育児相談



電話での相談を受け付けております。保育士・栄養士・看護師が常駐しておりますのでいつでもお気軽にご相談下さい。



1月のおたよりは、12/24 17時にアップします。予約は、12/27 9時30分より受け付けます。