



もっと地域に開かれた保育を願つて

# おひさま

ひまわり広報誌 219号 2020年4月号 ひまわり保育園 所沢市中新井435 Tel 04-2942-8774

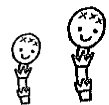
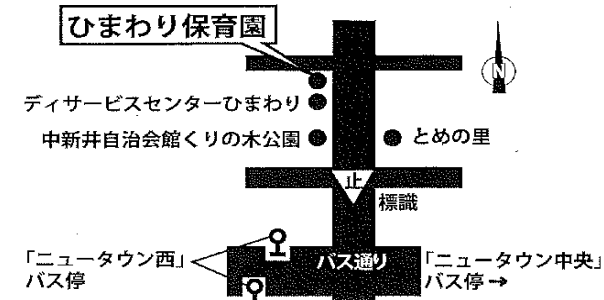
こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/



子育て支援室「ひろば」より



2月、3月は、新型コロナウイルス感染症の感染、拡大防止のために多くのご協力をありがとうございました。今年度最後のあそぼう会(自由参加の集まり)やおひさまグループ(登録制の集まり)の開催が中止となり残念でしたが、またひろばの集まりが再開した際に皆さんにお会いできる事を楽しみにしています。

日毎に、新型コロナウイルスについての様々な情報が出てくる中で、家族やお友達、皆が元気で、いつも通りの生活ができる事、そして安心した生活が送れる事がいかに幸せな事なのか痛感しますね。

4月も引き続き、あそぼう会等の集まりはお休みさせていただきます。ご協力をよろしくお願い致します。なお、子育て相談は受け付けています。お困りのこと、分からない事ありましたら遠慮なくご連絡下さいね。

ひまわり保育園子育て支援 堺澤友子

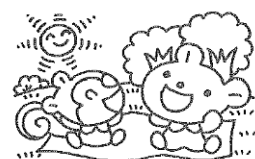


お知らせ



4月のあそぼう会(自由参加の会)、おひさまグループ(登録制のあそぼう会)、紙しばい屋さん、誕生会は引き続きお休みさせていただきます。お誕生会は、再開した際に3月、4月生まれのお子さんも是非お越し下さい。皆でお祝いしましょう。

0



## 手洗いで感染症予防を!!

感染症予防には、手洗いがとても大切です。外出先からの帰宅後、調理や食事の前などに、石鹸で30秒以上、丁寧に手を洗いましょう。小さいお子さんは、大人がやってみせたり、一緒に洗ったりしながら行いましょう。又、マスクで鼻と口を覆う、とっさの時にはティッシュやハンカチ、袖で鼻と口を覆う等、咳エチケットも大切な感染症予防の一つです。

手洗いの前に...  
・爪は短く切っておきましょう。  
・時計や指輪は外しておきましょう。

### 正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



1時間に3～5分間、窓を開け放しにするなどで換気もしましょう。

裏面もご覧ください。

# ♪親子で「おやつ」作りはいかがですか？♪

## ひまわりレシピをご紹介します！

新型コロナウイルス感染防止のため、あまり出かけられなかったり、家で時間を持て余してしまう事はありませんか。そんな時、親子でおやつ作りはいかがでしょう？自分で作るから安心安全。親子で美味しい楽しい事をしてみましょう。

「おやつ」と聞くとチョコレートやあめ、スナック菓子などのイメージがありますが、子どもの「おやつ」には実は定義があり、「3回の食事を得る事の出来ないエネルギーを補うもの」とされています。つまり「おやつ」は4回目の食事なのです。「おやつ」にはおにぎりやお芋、うどんなどの炭水化物がお勧めです。お腹いっぱいになるほど食べる必要はありません。ほっと一息でき、午後が元気に過ごせるパワーをおやつからもらいましょう。

ひまわりで人気の手作りおやつをご紹介します!!



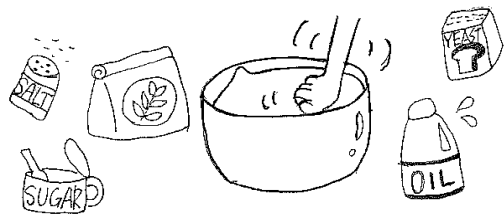
調理の前には、石鹸で丁寧に手洗いをしましょう。

### 手作りパン

<5個分の分量>

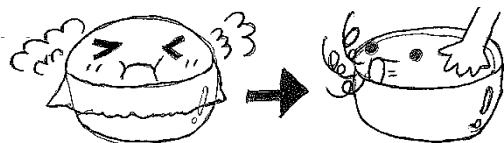
- ・強力粉 150g
- ・イースト 3g (小さじ1)
- ・砂糖 15g (約大さじ1)
- ・塩 1.5g (ひとつまみ)
- ・油 20g
- ・水 90g

①ボールに上記の材料を全て混ぜ合わせ約15分こねる。

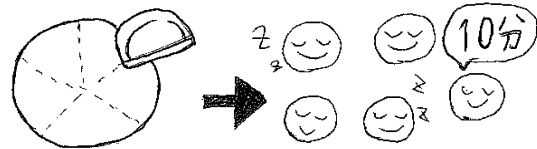


②ボールにラップをふんわりとかけて30分~1時間発酵させる。(一次発酵)

③約2倍の大きさに膨らんだら、手でつぶしガスを抜く。



④5つにちぎって約10分置く。(ベンチタイム)



⑤好きな形に丸めて約15分置く。(二次発酵)



⑥175℃に予熱したオーブンで約8分焼いて出来上がり!!



### ひまわりパイ

<2個分の分量>

- ・餃子の皮 4枚
- ・かぼちゃ 40g
- ・砂糖 5g
- ・揚げ油 適当
- ・水 少々  
(皮をくっつける用)

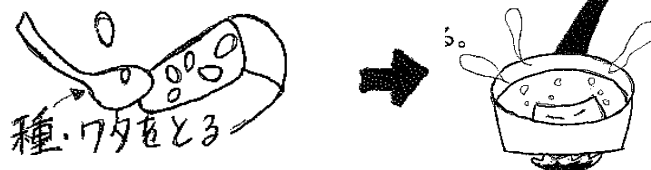
③餃子の皮の周りに指で水をつける。



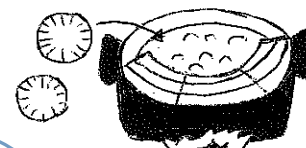
④②をのせて、もう一枚の皮をのせ、フォークを押し付けながらとじる。



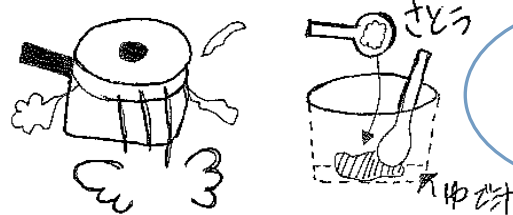
①かぼちゃの皮をおき、ゆでる。



⑤高めの油できつね色になるまで揚げたら出来上がり!!



②ゆで汁を流し、砂糖で甘みをつけながらつぶす。



かぼちゃの甘みによって調節してね。かたい場合は少しゆで汁を加えてもOKです。

