



2月

子育て支援

社会福祉法人 優愛会
幼保連携型 虹の精認定こども園
にじっこクラブ
令和2年2月 第11号

にじっこクラブ通信

例年に比べ、今年は雪が少なく温かい日が続いています。しかし、まだまだ乾燥が気になる季節です。感染症や風邪、インフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきましょう！

<2月の予定>

- ★遊びの広場
 - 3日(月) 節分の集い
 - 21日(金) 粘土遊び
- ☆園庭開放
 - 5日(水)
 - 22日(土)

<3月の予定>

- ★遊びの広場
 - 6日(火) お楽しみ会
- ☆園庭開放
 - 4日(水)

こどもに寄り添う おすすめ レシピ

にじっこクラブが終わって帰る時間帯は、虹の精認定こども園ではちょうど給食が始まる時間帯です。おいしそうなおいのする給食室をのぞいて、園児がどんな様子を給食を食べているのかはママ達が非常に関心を示しているところだと思います。そこで、園の人気メニューからいくつかを紹介します。

とりマヨ

- <材料> 鶏ささみ肉…2枚 小麦粉…大さじ1
溶き卵…1/2 個分 揚げ油…適量
マヨネーズ・砂糖…各大さじ1
レモン汁…小さじ1/2 塩こしょう…少々
- <作り方> ①肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶし卵にくぐらせて揚げる
②マヨネーズ・砂糖・レモン汁・塩こしょう混ぜ合わせておく
③油をきった②に③をからめる

ほうれん草のキッシュ風

- <材料> 溶き卵…2 個 塩こしょう…少々
ほうれん草…1/4 束
ミニトマト…4個
- <作り方> ①溶き卵と塩こしょうを混ぜる
②ほうれん草はさっと下茹でし、小さめに切る
③ミニトマトはヘタを取り半分か 1/4 に切る
④①をアルミカップに流し、②と③を入れオーブンで焼く

ネバネバ和え

- <材料> ひきわり納豆…100g オクラ…5本
きゅうり…1/2 本 大根…5cm分
糸削り節、醤油…少々
- <作り方> ①オクラは塩茹でし、スライスして冷ましておく
②きゅうり、大根は5mm角に切り大根は茹でて冷ましておく
③材料(納豆付属のたれも)全て混ぜ合わせ、最後に醤油で味を調える

簡単・時短レシピですので、忙しいママでもこれなら上手に作れるものばかりです！是非、チャレンジしてみてください。作った感想やお子さんの様子なども教えてもらえたら嬉しいです！お待ちしております！