

とちの実支援センターだより

2025 年10月号 No.193

朝・晩冷え込む季節になりました。体調に気をつけて過ごしていきたいですね。

先月は、とちの実保育園の食事で大切にしたいことを話しました。今回は食材のこだわりについて紹介したいと思います。

また、今月も保育園の子どもたちが夢中になっているリズム遊びをします。在園児0歳児クラスと一緒にいきます。詳細は右の通りです。たくさんのご参加をお待ちしています。

＜食材のこだわり＞

とちの実保育園では、どんなに小さい子であっても“本物に触れること”を大切にしています。食材の味を大切に、薄味で調理するので、食材や調味料を厳選しています。

子どもたちの口に入るものだからこそ、安心・安全で美味しいものにこだわっています。

○米：山形市西部の低農薬米を5分づきで使用しています。白米に比べビタミンB1や食物繊維が豊富です。

○野菜：国産・県内産の野菜。西藏王で作っている無農薬野菜などを使っています。

○牛乳：飯農ながめやま牧場の低温殺菌牛乳です。

○酢：「やんべの米酢」お米100%で作るお酢です。やんべにある太田酢造場さんのものです。

○味噌：添加物の入っていないおいしい味噌です。子どもたちもみそ汁をおかわりしています。原材料は、はえぬき・つや姫・もち米（国産米麴）・丸大豆（山形産秘伝豆入り）・塩です。

○果物：すべて国産です。農薬や防腐剤の心配がある輸入品（バナナなど）は使用していません。

＜人気メニューおやつを紹介します＞

にらチヂミ 材料4人分

・にら 30g ・人参1/4個 ・玉ねぎ1/4個 ・米粉 60g ・片栗粉 15g
・ニンニク 1かけ ・醤油 大さじ1杯 ・みりん 小さじ1杯 ・ごま油 小さじ1杯

作り方

＜材料を切る＞

- ① にらは2cm幅くらいに切る。
- ② 人参・玉ねぎは千切り、薄切りにして、下ゆでをする。

＜生地を作る＞

- ③ 片栗粉に米粉を加え、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ④ 水をたして、混ぜる。
- ⑤ ④に具材を混ぜて、フライパンにごま油をしいて、生地を流し、両面を焼いてできあがりです。

＜たれを作る＞

- ⑥ ニンニクはすりおろして、醤油、みりと合わせ、小鍋で加熱する。
- ⑦ チヂミにたれをつけて、完成です。



＜リズム遊びに参加しませんか？＞

リズム遊びとは、ピアノに合わせてリズムをとりながら動く遊びです。初めてでも簡単に参加できます。ぜひ、在園児の子どもたちと一緒に、楽しく遊びましょう。

日時：10月8日（水）

時間：10時00分～10時30分

場所：2階ホール ※はじめに支援センターにお越しください。

対象：0歳～1歳児

服装：動きやすい服装。ぜひ、おうちの方も一緒にご参加ください。

持ち物：飲み物

申込方法：予約制となります。参加をご希望の場合は、支援センターにお越し頂いた際に、直接職員にお話いただくか、電話でお申込みください。

＜成長の記録をつけませんか？＞

子どもたちは、日々すくすくと成長します。身長や体重もどんどん変化していきます。

支援センターでは、身体測定カード（1年間）を準備しています。いつでも測定することができますので、気軽に声をかけてくださいね！

「利用にあたってのお願い」

○希望の方は園庭でも遊べるので、着替え、タオル等をご持参ください。

○利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。

○マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。

○園内での飲食は、ご遠慮ください。

○風邪症状のある方は利用を控えてください。

○10月14日から10月17日までは、支援センターをお休みさせていただきます。

とちの実保育園 支援センター

利用時間：午前9時30分～11時30分 午後13時00分～16時00分

お問い合わせ：山形市南四番町3-11 TEL 023-666-8899