



# みのりくらぶ通信

～第3号～ 2018.11～12



秋も深まり気温も下がってきましたね。風邪も流行り始めていますので体調管理に気を付けましょう。風邪予防には睡眠も大事とされていますが、お子さんは睡眠時間足りていますか？ 1～3歳児は1日12～14時間、4～6歳児は10～13時間の睡眠が必要とされています。睡眠中に成長ホルモンなども分泌されますが、そのホルモンが身長を伸ばす、脳を発達させる、情緒を安定させるなど子供の成長に大きな影響を与えることも知られています。秋の夜長、たっぷり睡眠を取りましょう。



## 予定表

時間 … 10:00～11:30

場所 … 1階 お遊戯室

11月7日(水)	なかよしあそび
11月12日(月)	七五三のお祝い会
11月28日(水)	11月のお誕生会
12月3日(月)	12月のお誕生会



## おしらせ

11月15日は七五三です。子供たちがすくすく大きくなったことをお祝いしましょう。みのりくらぶでは年齢に関係なくお祝いしますのでぜひおいで下さい。

(おみやげもあります。)

**11月12日(月)10:00～**

10月24日の給食試食会のメニューがおいしかったとの感想をいただきましたので、丼のレシピと普段園児に人気のサラダのレシピをご紹介します。(1人分の分量)

### <ツナとぼろ丼>

ツナ50g 人参15g 玉ねぎ 20g

いんげん5g おろし生姜少々 料理酒 1g

醤油 1.5g みりん 1g 砂糖 4g サラダ油

- ①玉ねぎ人参はみじん切り、インゲンは小口切
- ②玉ねぎ人参とおろし生姜を油で炒める
- ③いんげんを茹で水冷する
- ④②に火が通ったらツナと調味料を加え炒める  
(ツナに味があるので、調整して味付けを)
- ⑤味が整ったらいんげんを加えて混ぜる
- ⑥ごはん⑤を盛り付ける <完成>

### <切り干し大根サラダ>

切り干し大根 6g 人参 10g ツナ 15g

きゅうり 10g ごま適宜

しょうゆ 3g マヨネーズ 6g

- ①切り干し大根を水で戻してざく切りにする  
人参きゅうりは細切りにする
- ②①の野菜を軽く茹でる
- ③茹でた野菜を水冷し、水気をよく切って、  
マヨネーズ、しょうゆ、ごまで和える

<完成>

ぜひご家庭でも作ってみてください(-)