



土橋保育園キャラクター
つっちーとつちこ

ほっとつっちー

R8. 3月号

寒さも少しずつやわらぎ、桜の開花が楽しみな季節となりました。

来月から新しい生活が始まる方もそうでない方も、何かと慌ただしくなる時期でもありますね。子どもにとっての何よりの心の安定は、保護者の方が幸せでいてくれること。『川崎市の子どもの権利に関する条例』にも【子どもたちからおとなへのメッセージ】として記載されています。忙しすぎる時には、手を抜くところは思いきって抜きながら、お子さんとほっとした時間を過ごしたり、ご自分がリフレッシュできることでリラックスした時間を過ごすなど、自分のご機嫌も大事にしてあげてくださいね。

みんなのリフレッシュ方法 ～1歳クラスの懇談会より～

お酒を飲むことでリフレッシュ

甘いものを食べる

- ・日本橋のうさぎやのどらやき
- ・用賀にあるふわもち邸のドーナツ
- ・グーベルチュールのチョコ
- ・アンジュリーナの栗のモンブラン
- ・大福

コーヒーを飲む

- ・豆からひく
- ・コンビニコーヒーにハマっている
(セブンイレブン・ファミリーマート)

現在妊娠していることもあり、あまりカフェインをとれない。カルディーの黒豆茶を飲む

ライブに行って、大きな声を出すことでストレス発散

献立紹介 ～そばろ卵焼き～

親子でランチでいらした
お子さんからも大好評！

《材料》4人分（子ども8人分）

卵	320g (L5個)	
スキムミルク	16g (大さじ2と2/3)	
水	16g (大さじ1)	
鶏ひき肉	100g	
④	酒	8g (大さじ1/2)
	水	2g (小さじ1/3)
	塩	1g (ひとつまみ)
	油	4g (小さじ1)

《作り方》

- ① 鍋に鶏ひき肉と④の調味料を入れて火にかけ、かき混ぜながらそばろを作る。
- ② 卵を割りほぐし、水で溶いたスキムミルクと①を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。(しっかり火を通す)
- ④ 少し冷ましてから切り分ける

他にもいろいろなレシピを紹介しています

