マロンのいえだより　11月号

2026年10月30日発行
黒田保育園
地域子育て支援センター
『マロンのいえ』
TEL　0285-32-8254

いよいよ秋本番。食欲の秋、読書の秋、芸術の秋等々。長かった夏日の疲れをゆっくり癒しましょう。

行事予定

4日(水)～ 6日(金)	《絵の具を使って指スタンプ　きのこ製作》 小さな可愛い指でスタンプをして、楽しく製作しましょう。
10日(火) 10:00～	《七五三の袋を作って神社にお詣りに行こう》**要予約** 正八幡宮にお詣りして、みんなの健康、成長を祈願しましょう。
18日(水) 10:15～	《食育講話「安心して始める補完食」》**要予約** 保育園栄養士＆食育インストラクターによる食育講話の後期。 今回は4回シリーズの2回目です。
26日(木) 11:00～	《絵本・おはなし会》 今回は、石川さんにどんな絵本を読んでもらえるのかな？毎回楽しみです！

おすすめ絵本

『もこもこもこ』谷川俊太郎/作・元永定正/絵《文研出版》
『おおきなおおきなおいも』市川久子/原案・赤羽末吉/絵《福音館書店》
『じめんのうえとじめんのした』ウェバー/文/絵《福音館書店》
▶おすすめ年齢4～5歳児からですが、大人にもおすすめです。特にマロンのいえを利用されている方には興味が持てる内容だと思います。
秋の夜長にぜひ読書を♥

食育講話講師　みらい栄養士のおすすめレシピ



☆鉄分パン

〈材料〉
・米粉100ｇ・ベーキングパウダー小さじ1・バナナ50ｇ
・ほうれん草、小松菜ペースト(市販のもの)1袋
・牛乳 or 豆乳100㎖・きな粉大さじ1・好きな油(オリーブ油等)小さじ2
〈作り方〉
① ボウルにバナナを入れて滑らかになるまでつぶす。
② 残りの材料を全て入れて混ぜる。
③ 電子レンジ600Wで2～3分加熱する。
(加熱時間は様子をみてください)



新米のおいしい季節。お米をいっぱい食べて元気もりもり！

☆納豆とわかめのおやき

〈材料〉
・ごはん(やわらかめ)・ひきわり納豆・わかめ・片栗粉大さじ1・しょう油少々
〈作り方〉
① わかめは水で戻して水気をきり、その他の材料と混ぜる。
② フライパンに油をひき、好きな大きさで焼く。片面2分ずつ焼いて色がつけば完成。
(1個ずつ冷凍しておいても便利です。)