

# 広報

## こあら通信 2月号



社会福祉法人ユーカリ福祉会 中野みなみ保育園 令和4年 2月発行

### 正しい靴選び、正しい靴の履き方できますか？

子どもの足の骨格が決まるのは、5～8歳までと言われています。乳幼児期の大切な時期に、正しい靴を選んであげ「正しい靴の履き方」を教えてあげましょう。

中野みなみ保育園では「2歳児クラス」までは保育者が靴の仕上げを行っています。

「子供の足」は大人が大切に育てましょう。

#### ～正しい靴選び～



甲のベルトはしっかり固定できる2本のものがあります。

#### ～ダメな靴選び～



脱ぐのも履くのも簡単なものは、その分脱げやすいです。また、固定されていない分、靴の中で足が動いてしまうので歩くたびにつま先に負担がかかり足のトラブルにつながります。

#### ～正しい靴の履き方～



① 合言葉は・・・  
とんとんとんぺったんこ

② ひざは伸ばす。



③ ちゃんと座って履かせましょう。

④ 甲に沿って、しっかりベルトを引っ張る。  
(指先が自由に動かせることが大切です)



※甲に添わせるとベルトがあまる、それで○



中野みなみ保育園の

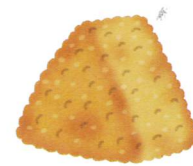
### おいしい給食レシピ 鶏そぼろおにぎり

#### <材料>

ご飯	適量
鶏ひき肉	150g
しょうが	ひとかけら
醤油	40g
砂糖	40g
みりん	15g

#### <作り方>

しょうがをすりおろし、しぼり汁だけ残しておく。  
フライパンに、ひき肉、しょうがのしぼり汁、醤油、砂糖、みりんを加え混ぜ合わせる。  
火にかけてながら、汁気を飛ばす。  
ご飯と混ぜ合わせ、おにぎりにする。  
◎沢山作ってお弁当や夜ご飯にも使える1品です。



保育園で人気のおやつです。  
ぜひ作ってみてください！



### 中野みなみ保育園にあそびにきませんか？

#### ポニーと遊ぼう！

2月 1日 (水)

11:20～12:00

#### ★電話にてお問合せください

<社会福祉法人ユーカリ福祉会 中野みなみ保育園>

住所：東京都中野区南台 5-29-9

TEL：03-3384-5941 受付時間：平日 9:00～17:00

園庭にポニーがきます。  
えさやりしてみませんか？  
冬毛のポニーはフワフワです

