

あけましておめでとうございます

「あけましておめでとう！」と元気に登園してきた子ども達、静かだった園に活気が戻ってきました。「パパとママと遊んだ〜」「おじいちゃんとおばあちゃんちに行ってきたよ！」などお休み中のことを話してくれる姿にひと回りもふた回りも成長したなあと感じています。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

制服の注文



おともだち作

1/9 (火) ~ 1/15 (月)

イエロークラスは新制服となりますので購入をお願いします。

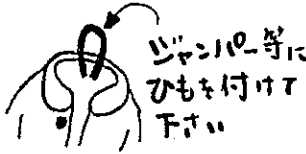
税込 5,000円

雪あそびの準備



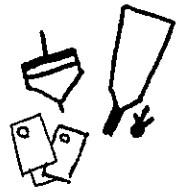
登園は長靴をお願いします。園でも雪あそびをしますので、雪あそび用のウェアをご準備下さい。

(全部に記名をお願いします。) 必要な物は、クラスごとにお知らせします。



お正月あそび

お正月あそびには、コマ回し、たこ揚げ、羽根つき、かるた等たくさんのおあそびがありますが、羽付きは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈る等、それぞれに意味があります。昔ながらのおあそびを引き継いでいきたいですね。



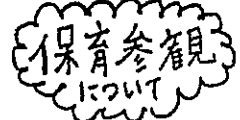
おともだち作

生活リズムもチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき、顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身支度をしていますか？

年末年始の休みは、ゆっくりと過ごせましたか？園生活が始まって体がだるくなったり、眠たくなったりしないように規則正しい生活を心がけましょう。



1/24 (水) グリーン、ネイビークラス

1/25 (木) ブルークラス

詳細については、後日お知らせします。

春の七草

七草がゆは、無病息災や一年間元気に過ごせますように！という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とても良い食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に過ごしましょう。



絵本をいただきました



分校町の南出悦也さん、洋子さんから、たくさんの絵本を寄付していただきました。子ども達に読んであげようと思います。ありがとうございました。

たつ年

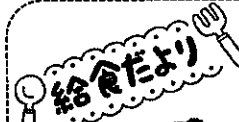


2024年の干支は辰(たつ)です。辰には十二支の中で唯一の想像上の動物で、竜(龍)を表しています。竜は権力や隆盛の象徴であり、干支では甲辰(きのえたつ)と呼ばれています。甲辰は成功と姿を整えることを意味しており、縁起の良い年とされています。子ども達と一緒に元気いっぱい、いい年にしたいですね！

予定	注意事項・持ち物・その他	未満児のおやつ	主食	昼の献立	午後のおやつ
1月 元旦					
2月 火					
3月 水					
4月 木 保育はじめ(希望保育)	お米を持ってきて下さい (グリーン・ブルー・ネイビークラス)	ビスケット ウエハース 牛乳	ごはん	肉三州煮 味噌汁 チーズ	米菓 クッキー 牛乳
5月 金		米菓 クッキー 牛乳	ごはん	きのこハンバーグ 味噌汁	パームクーヘン ヤクルト
6月 土				おやつ ヤクルト	
7月 日					
8月 成人の日					
9月 火 劇団とんと来園	制服注文	諸費集金袋配布	ごはん	たまごボーロ 牛乳	白身魚のフリッター 炒めなます すまし汁
10月 水 おしゃべり英語	身体測定	諸費集金日	ごはん	チーズ クッキー 牛乳	白雪ひじき 味噌汁 みかん
11月 木			ごはん	みかんゼリー 牛乳	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁
12月 金		ズック持ち帰り	ごはん	米菓 ビスケット 牛乳	かに玉 フロッコリー ビーフンスープ
13月 土				おやつ ジョア	
14月 日					
15月 月	制服注文の切日		ごはん	豆乳プリン 牛乳	青菜の卵とじ 味噌汁 バナナ
16月 火			ごはん	ももゼリー 牛乳	納豆かき揚げ ごまマヨ和え 味噌汁
17月 水 お楽しみ会食		お弁当いりません	ごはん	米菓 クッキー 牛乳	元気っこピラフ ナゲット フロッコリー和え わかめスープ
18月 木 お茶会初釜(ネイビー) 地区会館 絵本貸出日			ごはん	米菓 ビスケット 牛乳	チンジャオロース 揚げ餃子 中華スープ
19月 金		布団持ち帰り	ごはん	たまごボーロ 牛乳	白身魚のから揚げ 野菜ソテー 味噌汁
20月 土				おやつ オレンジジュース	
21月 日					
22月 月 絵本返却日			ごはん	たまごボーロ 牛乳	八宝菜 蒸し焼売 豆腐とわかめのスープ
23月 火		お弁当いりません (カレーの日)	ごはん	バナナ 牛乳	ウインナーカレー ドレッシングサラダ
24月 水 保育参観(グリーン、ネイビー)	利用料袋配布		ごはん	ウエハース 米菓 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮 もやしの酢の物 バナナ
25月 木 保育参観(ブルークラス)	利用料集金日		ごはん	みかん 牛乳	豚肉の生姜焼き うどん汁 フロッコリー
26月 金 防災訓練	ズック持ち帰り		ごはん	米菓 クッキー 牛乳	筑前煮 春雨の酢の物 バナナ
27月 土				おやつ 野菜ジュース	
28月 日					
29月 月			ごはん	ビスケット クラッカー 牛乳	竹輪の磯辺揚げ 和風スパゲティ 味噌汁
30月 火			ごはん	ヨーグルト	鶏肉のから揚げ キャベツのごま和え 味噌汁
31月 水			ごはん	米菓 クッキー	ホワイトシチュー ツナサラダ

2月の予定

思い出遠足/ネイビー、ブルークラス 28日(水)



にんじん

さといも

強力な抗酸化力を持つβカロテンが豊富
美肌、風邪の予防に効果あり
独特のぬめり「ガラクトマンナン」は免疫力を高めたり、ガン予防に効果的
ぬめり成分「ムチン」も含まれ、胃腸の潰瘍を予防、肝臓を強化する働き、タンパク質の消化・吸収を助ける作用もある

●〇からだが温まる食事〇●

冬は煮込み料理やスープなど温かいものを食べて、ビタミンをしっかりととり、血行を促進させましょう。



ごぼう

食物繊維が豊富 腸内の善玉菌を増やす
血糖値の急上昇の防止、大腸がん予防

殺菌作用あり
胃腸の血行をよくし体の中心部を温める
脂肪分解を促す酵素「リパーゼ」を活性化させる作用あり



だいこん

加熱調理することで体を温めてくれる
胃もたれに効果的