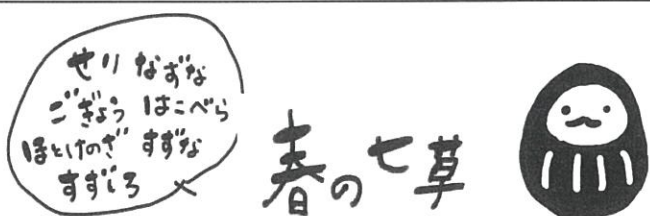




あけましておめでとうございます。
今年も良い年でありますように願っています。
お正月休みは、正月ならではの習慣や遊び、食べ物などを見たり聞いたりする事は、子ども達にとっても大切な経験です。1月はお正月の伝承遊びも取り入れてみたいと思います。

保育
参観に
ついて

- 1/21 (水) イエロー、ネイビークラス
 - 1/22 (木) グリーン、ブルークラス
- 詳細については、後日お知らせします。



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。

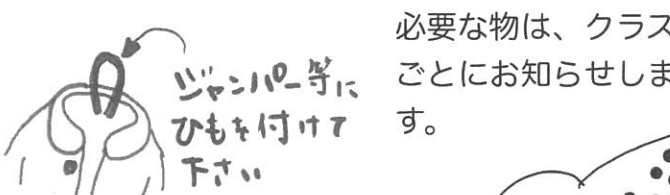
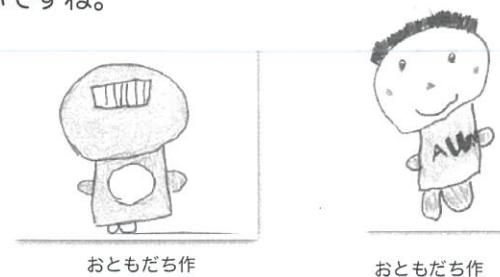
制服と体操服の
注文受付します

1/7(水)~1/14(水)

制服はグリーンクラスから、体操服はブルークラスから着用します。現イエロークラス、グリーンクラスの方は、購入をお願いします。



2026年の干支は午（うま）です。午は行動力、勇気、前進を象徴します。午が持つ前向きな意味合いから、新しい挑戦を始めるのに適した年と言われています。何かに挑戦出来るといいですね。子ども達と一緒に元気いっぱい良い年にしたいですね。



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遊びがあります。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。昔ながらのお遊びを引き継いでいきたいですね。

生活リズム
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？
- 排便をしていますか？
- 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。

		予 定	注意事項：持ち物・その他	全 児			
				主食	午前のおやつ	昼の献立	午後のおやつ
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	保育はじめ		ごはん	ビスケット 牛乳	肉三州煮 味噌汁 チーズ	米菓 クッキー 牛乳
6	火	お楽しみ会食	お弁当いりません	ごはん	米菓 牛乳	元気っ子ピラフ ナゲット ブロッコリー和え わかめスープ	ブルーベリークレープ 牛乳
7	水	身体測定 制服・体操服注文開始		ごはん	チーズ 牛乳	筑前煮 春雨の酢の物 パナナ	みかんゼリー 牛乳
8	木	おしゃべり英語		ごはん	ウエハース 牛乳	鶏肉のから揚げ キャベツのごま和え 味噌汁	りんご蒸しパン 牛乳
9	金		諸費集金袋配布 (ネイビー)	ごはん	クッキー 牛乳	ハムカツ すまし汁 炒めなます	レーズンホットケーキ 牛乳
10	土					おやつ 野菜ジュース	
11	日						
12	月	成人の日					
13	火		諸費集金日 (ネイビー)	ごはん	バナナ 牛乳	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁	プリン 牛乳
14	水	制服体操服注文締切日		ごはん	クラッカー 牛乳	ホワイトシチュー ツナサラダ	ビスケット 米菓 牛乳
15	木	絵本貸出日 お茶会初釜 (ネイビー)		ごはん	チーズ 牛乳	白雪ひじき 味噌汁 みかん	手作りドーナツ 牛乳
16	金		布団持ち帰り	ごはん	ビスケット 牛乳	チンジャオロース 揚げ餃子 中華スープ	きな粉ラスク 牛乳
17	土					おやつ 野菜ジュース	
18	日						
19	月	絵本返却日		ごはん	ビスケット 牛乳	かに玉 ビーフンスープ ブロッコリー	バウムクーヘン 飲むヨーグルト
20	火	かも丸文庫		ごはん	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ 味噌汁 ブロッコリー	米菓 クッキー 牛乳
21	水	保育参観 (イエロー、ネイビークラス)		ごはん	ウエハース 牛乳	八宝菜 蒸し焼売 豆腐とわかめのスープ	チーズビスケット 牛乳
22	木	保育参観 (グリーン、ブルークラス)		ごはん	チーズ 牛乳	納豆かき揚げ ごまマヨ和え 味噌汁	キャロットホットケーキ 牛乳
23	金	防災訓練	ズック持ち帰り	ごはん	クッキー 牛乳	白身魚のから揚げ 野菜ソテー 味噌汁	ビスケット チーズ 牛乳
24	土					おやつ 野菜ジュース	
25	日						
26	月			ごはん	バナナ 牛乳	豚肉の生姜焼き うどん汁 ブロッコリー	ミルクピーンズ 牛乳
27	火	劇団とんと 園開放 10:00~「おとなみから村をまもったオニの話」	お弁当いりません (カレーの日)	ごはん	クラッカー 牛乳	ウインナーカレー ドレッシングサラダ	ヨーグルト
28	水	おじいちゃんとかま遊び (ネイビー) 13:30~		ごはん	ビスケット 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮 もやしの酢の物 パナナ	ももゼリー 牛乳
29	木			ごはん	米菓 牛乳	青菜の卵とじ 味噌汁 パナナ	ビスケット チーズ 飲むヨーグルト
30	金		布団持ち帰り	ごはん	みかんゼリー 牛乳	竹輪の磯辺揚げ 和風スパゲティ 味噌汁	ジャムサンド 牛乳
31	土					おやつ 野菜ジュース	
		2月の予定	20日(金) / 思い出遠足 (ネイビー、ブルー)				



● 食育クイズ ●

Q: 冬が旬の小松菜にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどのような効果があるでしょう。
① 風邪をひきにくくする ② 骨が強くなる
③ 血液がサラサラになる

A: ② 骨が強くなる
カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。



炒めなます (5人分)

☆材料

大根 10~12cm
人参 5cm
れんこん 1/3節
うす揚げ 1枚
青菜 1/6束
ごま(白) 大さじ1

酢 大さじ1
三温糖 大さじ2
醤油 大さじ1
塩 少々
サラダ油 適量

☆作り方
材料を全て千切りにして、サラダ油で炒める。
調味料で味を整えてごまを和える。