



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。
2才児にとっては残り3カ月です。みんなで仲良く元気に過ごしましょう。

クリスマス会参加ありがとうございました。
ケーキ作り・子供たちのダンスと短い時間でしたが、親子で楽しい時間が過ごせましたでしょうか？
五平餅はいかがでしたか？
ご協力ありがとうございました。



外遊びのすすめ

転んでも手が出ずに顔をすりむいたり、打撲をしたりする子どもが増えているようです。

運動能力の発達には個人差がありますが、日常生活や自然の中で遊ぶ経験をすることで、育つもの。また日光を浴びると体内でビタミンDが作られ、歯や骨が丈夫になります。適度に日光を浴び、新鮮な空気にふれるのは子どもにとって大切なこと。寒さに負けず戸外で遊び、危険を察知する力・機敏に動ける力を身につけていきましょう。

身近になったコロナです。
人混みなど、混雑している場所ではマスクをしましょう！
体調が悪いときは、無理せず休養しましょう！

七草かゆ



名前	現在の名前	科名
芹(せり)	芹	セリ科
薺(なずな)	薺(ぺんぺん草)	アブラナ科
御形(ごぎょう)	母子草(ははこぐさ)	キク科
繁縷(はこべら)	繁縷(??)(はこべ)	ナデシコ科
仏の座(ほとけのざ)	小鬼田平子(こおにたびらこ)	キク科
菘(すずな)	蕪(かぶ)	アブラナ科
蘿蔔(すずしろ)	大根(だいこん)	アブラナ科

由来は奥深い話です...調べてみましょう！
この7種の野菜を刻んで入れた粥(かゆ)を七種粥(七草粥)といい、邪気を払い万病を除く占いとて食べる。呪術的な意味ばかりでなく、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もある。



1月のうた

♪ゆき♪
雪やこんこ あられやこんこ。
降っては降っては ずんずん積る。
山も野原も 綿帽子かぶり
枯木残らず 花が咲く。

雪やこんこ あられやこんこ。
降っても降っても まだ降りやまぬ。
犬は喜び 庭かけまわり、
猫はこたつで丸くなる。

献立

2023年 1月



日	曜日	予定
01/01	Sun	お休み
01/02	Mon	お休み
01/03	Tue	お休み
01/04	Wed	エビ入りちらし寿司・すまし汁・白菜のゴマ和え・さつまいもの天ぷら(エビ・雑魚)
01/05	Thu	もやしと豚バラ炒めのニラポン酢かけ・カニシューマイ・ごはん・味噌汁(豚肉・カニ)
01/06	Fri	鶏肉入りチンゲンサイとうどんのクリーム煮・さつま芋ごはん(鶏肉)
01/07	Sat	
01/08	Sun	
01/09	Mon	大根とイカの煮物・ジャガ芋とソーセージのホットサラダ・ごはん・味噌汁(イカ・ソーセージ)
01/10	Tue	牛蒡と牛肉の卵とじ・ワカメの酢の物・ごはん・味噌汁(牛肉・玉子・ハム)
01/11	Wed	アスパラと厚揚げの麻婆風丼・サラダ・アサリの味噌汁(豚肉・あさり)
01/12	Thu	人参と挽肉の春雨炒め・さつま芋のかき揚げ・ごはん・味噌汁(豚肉)
01/13	Fri	ツナとキャベツの醤油炒め・カボチャとエビの含め煮・ごはん・味噌汁(シーチキン・エビ)
01/14	Sat	
01/15	Sun	
01/16	Mon	牛蒡のつくね揚げ・エノキのじゃこ煮・ごはん・味噌汁(鶏肉・雑魚)
01/17	Tue	ぎんなんと桜エビの混ぜごはん・さつま汁・酢の物(桜えび・半平)
01/18	Wed	人参と牛肉のきんぴら・春巻き・ごはん・味噌汁(牛肉・豚肉)
01/19	Thu	鶏肉とレタスのオイスターソース炒め・さつま芋サラダ・ごはん・味噌汁(鶏肉・魚肉ソーセージ)
01/20	Fri	里芋とベーコンの直炒め・レンコンのおかか煮・ごはん・味噌汁(ベーコン)
01/21	Sat	
01/22	Sun	
01/23	Mon	ほうれん草とタコのガーリック炒め・人参コロッケ・ごはん・味噌汁(タコ・豚肉)
01/24	Tue	お好み焼き・きゅうりの酢の物・キャベツと豚肉の味噌汁(豚肉・ハム・イカ・エビ・玉子)
01/25	Wed	温野菜と豚しゃぶごはん・長ネギとニンニクのスープ(豚肉)
01/26	Thu	じゃが芋とイカの煮ころがし・アスパラ肉巻きフライ・ごはん・味噌汁(豚肉・イカ)
01/27	Fri	ひじきと豚肉の炒め煮・大根とかにのとろとろスープ・ごはん(豚肉・カニ)
01/28	Sat	
01/29	Sun	
01/30	Mon	もやしの肉味噌がけ・カボチャサラダ・ごはん・味噌汁(豚肉・魚肉ソーセージ)
01/31	Tue	大根と牛肉のすき煮(ウズラ卵入り)もやしとカニかまの中華和え・ごはん・味噌汁(牛肉・うずら卵・カニカマ)