

鶴ヶ谷希望園 子育て支援センターだより No. 235



ラブリー



明けましておめでとうございます。新しい1年が、子ども達にとって、お家の方々にとって、笑顔があふれる年となりますようお祈り申し上げます。

今年はどんな事にチャレンジしたいですか？ 何を始めるにも健康が1番…しっかり食べて、ぐっすり眠り、丈夫な身体づくりを心掛けていきましょう。まだまだ、インフルエンザや胃腸炎が心配される時期です。引き続き、手洗い、うがい、換気をこまめに行い、感染予防にも努めていきたいですね。

今年も、親子で楽しんでいただけるような活動を沢山準備してお待ちしています。皆さんとの出会いを大切に笑顔いっぱい頑張りますので、ぜひ遊びにいらして下さいね。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

《第9回 ラブリーテー》

12月19日（金）に第9回ラブリーテーを行いました。今月はイエス様のお誕生をお祝いするクリスマスということで、園全体もクリスマスの飾りが飾られ、参加された方々の温かい雰囲気の中『ラブリークリスマス会』を行いました。初めにひかり組（5歳児）18名による聖歌隊から讃美歌のプレゼント。「かみさまのおやくそく」を歌ってくれました。続いてひかり組と皆さん一緒に「赤鼻のトナカイ」を歌いました。少し緊張気味のひかり組さんでしたが、たくさんの拍手を頂き、笑顔が溢れました。素敵なお声でスタートしたラブリークリスマス会…体操のあとはみんなが大好きなアンパンマンシアター！！アンパンマン達がクリスマスバージョンで登場し、お友達も大喜び。親子制作では「サンタのオーナメント」を作りました。輪繋ぎをしてパーツを貼ったらあっという間に完成！！可愛いサンタさんが出来上がりました。最後は「あわてんぼうのサンタクロース」の歌に合わせて鈴をリンリン鳴らして楽しみました。合奏が終わると、遠くから♪リンリン♪と鈴の音が聞こえ、サンタさんが登場！！赤い帽子、服、白いおひげのサンタさんに釘付けのお友達でした。ドキドキしながらもサンタさんからプレゼントを受け取り、嬉しそうな笑顔を見せてくれました。



《1月のラブリーテー》

日時：1月29日（木）10：00～

対象：0～6歳のお友達（未就園児のみ）

☆参加希望の方は電話での予約をお願いします

《サークル支援活動》

12月は鶴ヶ谷サロン、原町サロンに伺いました。クリスマスクイズを楽しんだり、サンタさんのオーナメントを作ったりしながら、皆さんと一緒にクリスマスの雰囲気を楽しむことが出来ました。

《1月の活動予定》

・鶴ヶ谷サロン（鶴ヶ谷市民センター）

1月21日（水）10：30～

・原町サロン（東岡幼稚園）

1月27日（火）10：30～

※くれよんひろばは祝日のため、お休みとなります

ちょこっとおしゃべりタイム～風邪予防って？～

風邪予防と言っても手洗いやうがいの他にどんなことに気を付ければいいのかな？服装に迷ってしまう…というお話がありましたので今回は服装や食事についてお話しします！

*服装…子ども達は大人よりも体温が高く、活動量も多いため、汗をかきやすいです。重ね着や裏起毛素材で厚着をすると、汗が冷えて風邪に繋がることもあるので汗の吸収が良い綿素材の物を選び、大人よりも1枚少なく…を心掛けないと良いです。

*食事…緑黄色野菜はビタミンが豊富で、お肉やお魚と合わせると、風邪の予防や回復に効果的。しっかり煮込むとお腹にも優しく、野菜嫌いのお子さんにもぴったりです。
沢山食べて寒い冬を乗り切っていきましょう。

～～～味噌煮込みうどん～～～

子ども4人分

《材料》

- ・うどん（乾麺）200g
- ・豚肩肉 50g
- ・人参 1/4 本
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・かぼちゃ 1/8 個
- ・小松菜 1/3 束
- ・高野豆腐 1/2 枚
- ・ごま油 小 1/2

A みそ大さじ1・酒小さじ1・みりん小さじ1・だし小さじ1/2

《作り方》

- ① うどんは既定の時間でゆでる
- ② A を合わせておく
- ③ 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2cmのサイコロ状、小松菜は1cm幅に切る。高野豆腐は水で戻して1cmに切る。
- ④ ごま油で豚肉を炒め、火が通ったら人参、玉ねぎを加え2~3分炒め、その後、野菜がしっかりとかぶる位の水を加えて煮る。
- ⑤ 人参に火が通ったら、かぼちゃ、残りの材料を加えAを入れて味をととのえ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ 茹でておいたうどんに⑤の具と汁をかけてできあがり。



希望園のメニューから
お野菜や生姜を使ったレシピをご紹介
します！！
ぜひ、作ってみてくださいね！！



～～～生姜ごはん～～～～～～～

《材料》

- ・米 2 合
- ・おろししょうがチューブ 1cm~1.5 cm
- ・ツナ缶 1 缶
- ・醤油 小さじ 1
- ・塩 一つまみ

《作り方》

- ① 米を研ぎ、規定のメモリまで水を入れる。
- ② ①に材料を全て加えて軽く混ぜ合わせ、いつものように炊飯する。

生姜には身体を温める、
消化促進、殺菌作用、免疫力向上等、
多くの効能があり、風邪予防だけでなく
疲労回復、冷え性改善などにも効果が
ありますよ！！

✿ 子育てサロン ✿

園庭・子育て支援室を開放しています。

気軽に遊びにいらして下さいね。

日時：月曜日～金曜日

9:00～12:00 15:00～17:00

★遊びに来ていただく前に園に連絡をいただくようお願いします。

窓ご予約・お問い合わせは窓

鶴ヶ谷希望園 022-251-4654

育児相談ダイヤル 022-388-4088

※機関紙『ラブリー』は2026年1月号より郵送を終了させていただきました。

ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。また、郵送を希望される方は、ご連絡をいただければ郵送いたします。

