



# にじ つうしん



TEL 015860-2-3538  
認定こども園みのり

月	火	水	木	金	土
★育児学級にじは、10:30～11:30です。登録してからの利用になります。 ※場所は児童センターです。		<b>1</b> 元旦	<b>2</b> 年末休み	<b>3</b> 年末休み	<b>4</b> 年末休み
<b>6</b> 新年度開始	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> いちご 風船あそび 場所:みのり	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>13</b> 成人の日	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>20</b>	<b>21</b> もも 風船あそび	<b>22</b>	<b>23</b> いちご 楽しく遊ぼう	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	

★登録用紙は、こども園みのりにあります。

★利用は湧別町内在住の方のみとさせていただきます。湧別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省されている方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能ですので、職員にお声かけて下さい。

★🍌乳幼児の栄養相談・・・離乳食の進め方、何を食べさせたいの？  
幼児食ってなぁに？食べむらや好き嫌いが多い・・・など 当園の栄養士が相談にのります。

新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。  
本年度も残り3ヶ月、よい子ども達が伸び伸びと成長できるように努めてまいります。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

1月7日は七草の節句(人日の節句)です。日本では七草でお粥を作り、食べることで、無病息災を祈ったり、お正月で疲れた胃腸を休ませたいと言われています。

七草粥の七草は何か知っていますか？「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケ/ザ・スズナ・スズシロ」子どもの頃に一生懸命覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根の事です。今は、ネット通販やスーパーやコンビニでも販売されているので是非食べて、体を癒してみてください。

材料(4人前) ・お米 2合 ・大根 1/10個(3cmぐらいの短冊切り)  
・かぶ 1/6個(6等分にしてスライス) ・かぶ葉 1個分の葉(みじん切り)  
・豆苗 1/6株(みじん切り) ・ほうれん草 1株(大きめのみじん切り)  
・人参 1/8本(3cmぐらいの短冊切り) ・塩 小さじ2~3(お好みで)

作り方 ① お米をとぐ ② お米を炊飯器の窯に入れ「お粥」の分量の水を入れる ③切った具材と塩を全て入れる ④お粥コースで炊飯スタート  
※具材が多いと水が足りなくて、炊き込みご飯になってしまいます。多く具材を入れた場合はお水も多く入れてください。

離乳食にも取り分け可能です。初期～中期は塩を入れずに！後期～は一つみ程度の味付けにしてみてください。お試しください💡

♥月の誕生日の子がいる場合は、月最後の育児学級日に誕生会を行います。

