



すくすくだより 1月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび	
					1 元旦	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10 成人の日 	11	12	13 赤ちゃんの健康について(ZOOM) 赤ちゃんの健康についてお話しします。赤ちゃんってこんな時どうするの?など、不安なこと等ありましたらご相談ください。 10:00~10:30 1月4日予約開始	14 	15 スケッチブックシアター・エプロンシアター (ZOOM) 保育士と楽しい時間を過ごしませんか?どんなお話が始まるか楽しみに!! 10:00~10:30 1月4日予約開始	16	
17 	18	19 エプロンシアター (ZOOM) 「ピーマンマン!」絵本の読み聞かせもありますよ! 10:00~10:30 1月4日予約開始	<p><対象></p> <p>オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様</p> <p>ピンク ⇒妊婦さん〜生後4か月頃までのお子様がいる方</p> <p>緑 ⇒小学生までのお子様</p> <p>青 ⇒大人の方</p>			22	23
24	25	26	27	28	29		
31							

ご利用のご案内

<対象>
保育園・幼稚園に通っていないお子様

<予約について>
予約の受付は土・日祝日を除く平日
10:00~16:00となっています。
沢山のご参加お待ちしております。

<参加費>
無料です。
※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ
光明第八保育園
住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
<http://www.koumyou8.net>
担当 小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就

園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報



☆小松菜としらすの和え物☆



保育園で人気のメニューです！ご家庭でもぜひ作ってみてください

<材料> 幼児4人分

- ・小松菜 80g
- ・もやし 80g
- ・しらす 20g
- ・おろしにんにく 4g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて2~3cmにカットする。もやしも茹でる。
- ② しらすにおろしにんにくとごま油をまぶし、フライパンでカリっとするまで炒める。
- ③ 水気を絞った小松菜、もやしと②のしらすを混ぜ、しょうゆと砂糖で味付けして出来上がり。

☆もやしは電子レンジで加熱しても美味しくできます。
☆小松菜をほうれん草にかえたり、人参やきのこを入れても美味しいです。



☆効能・栄養素☆



小松菜は年中スーパーで見かけますが、12月~2月が旬の冬野菜です。この時期に最も美味しくなる理由として、寒さで自らが凍るのを防ぐために葉を厚くし、糖度を高めるためといわれています。

そんな冬を代表する野菜、小松菜には特に高血圧や心筋梗塞などの生活習慣病が気になる方、暗闇で目がかすみやすくなった方、シミやしわなどお肌のお悩みが増えてきた方に必要な栄養素が含まれています。私たちにとって良い作用をもたらしてくれる理由を栄養素に分けてご紹介していきます。

βカロテン

体内でビタミンAに変換され、抗酸化作用を持ち、皮膚や粘膜の保持強化で風邪にかかりにくくしてくれます。

鉄分

貧血予防に役立ちます。カリウム 余分なナトリウムを排泄し、高血圧の除圧作用もある為、浮腫み高血圧が気になる方に必要な成分です。

カルシウム

骨や歯を形成し、イライラを抑えてくれます。ただカルシウムだけでは吸収が良くないので、ビタミンDと一緒に摂取すると吸収力がアップします！

ビタミンC

ラーゲン生成にも必要な栄養素で美肌効果にも役立ちます。鉄と一緒に摂取することで、鉄の吸収力も上げてくれる効果があるため、貧血気味の方には積極的に摂っていただきたい栄養素です。


