



# 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	どようび	にちようび
1元日	2	3	4	5	6	7
8成人の日	9	10	11● 手形アート 身体測定 手形を使って、素敵な作品を作しましょう! お子様の身長・体重も測ります。 1月4日予約開始 10:30~11:00 定員10名	12	13	14
15●●	16●	17●	18	19	20	21
22●	23● ペタペタ貼ってみよう! マスキングテープを画用紙にペタペタ貼ってみましょう! 出来上がった作品は額に入れてプレゼントします。 1月4日予約開始 10:30~11:00 定員10名	24	25 	26	27	28
29●	30	31●●				

## ご利用のご案内

〈対象〉  
子ども園・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。  
講座によっては定員があるものもありますので、ご確認ください。  
〈参加費〉  
講座ごとにご確認ください。

### 〈対象〉

オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様  
ピンク⇒妊婦さん~生後4か月頃までのお子様が いる方  
緑青⇒小学生までのお子様  
⇒大人の方

### 《お問い合わせ》

光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

https://www.koumyou8.net

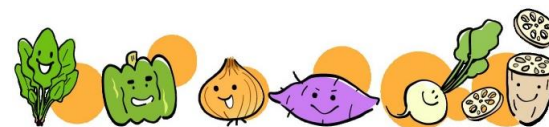
担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。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！！

●園庭開放開催日 利用時間10:00~11:30です。予約は不要です。●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



# 子育て情報



冬野菜はビタミンの宝庫  
～栄養がいっぱい～

## 小松菜としらすの和え物

★ ★ 子どもの園の ★ ★  
★ 人気メニュー！

れんこん・・・ビタミンC、B1、B2、食物繊維、  
カリウム、鉄、カルシウム



ブロッコリー・・・β-カロテン、ビタミンC、B群



大根・・・・・・ビタミンC、消化酵素  
葉の部分はβ-カロテン、ビタミンC、  
カルシウム、食物繊維



白菜・・・・・・ビタミンC、食物繊維、カリウム

旬の野菜は栄養が多く含まれています。これらの冬野菜は熱に弱く水に溶け出しやすいので、煮込んだ汁ごと食べると効率よく栄養を摂ることができます。たくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう！

＜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。



LINE VOOMに  
登録してみよう!!

現在利用している一斉送信メールサービスがなくなります。園の情報や活動をHP、LINE VOOM（旧タイムライン）で配信中です！ぜひ登録をお願いします

