



すくすくだより

1月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	木			元旦
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水			新年の集い
8	木	●	●	
9	金			
10	土			
11	日			
12	月	●		成人の日
13	火	●		
14	水	●	●	すくすく広場「スノードームをつくろう」
15	木			
16	金	●		
17	土			
18	日			
19	月	●	●	
20	火			
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月	●		
27	火	●	●	
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			

すくすく広場

「スノードームを作ろう」



雪が舞う季節になりました。温かいお部屋の中でスノードームを作ってお子様と楽しみませんか？育児の悩みや不安などもご相談ください。

日時:1月14日(水) 10:30~11:15

料金:無料

対象:保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員:6名



園庭解放

時間:10:00~11:30 ※予約不要です。



Beeレストラン



時間:11:30~12:30

料金:大人330円、子ども220円

定員:各日6名

予約:1月5日(月)予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00~16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆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います！

お問い合わせ

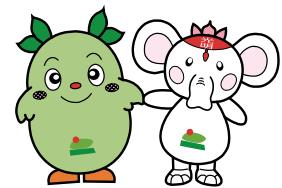
光明第八こども園

住所:八王子市上柚木3-13-2

TEL:042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・田中



子育て情報

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シブニクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



人気メニュー



<作り方>

人参・白菜・たけのこは短冊切り、チンゲン菜はざく切り、なるとは輪切り、ねぎは小口切り、もやは水洗しておく。

深めのフライパンに油を熱し、豚肉を炒める。えびと①の野菜を火の通りにくいものから加えて炒める。水を200mlで野菜が柔らかくなるまで煮込む。

豆乳と調味料を加えて味を調整、最後にごま油を回し入れる。

ゆでた中華めんの水気をよく切って器に盛り、③のスープをかけたらできあがり。

LINE VOOMに登録お願いします!!

☆園の情報や活動をLINE BOOM、HPで配信中です！ ぜひ登録をお願いします！！



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



ちゃんぽんらーめん

光明第八こども園

<材料>幼児4人分

・中華めん	2玉	・ねぎ	20g
・豚小間肉	80g	・なると	20g
・むきえび	40g	調味料	
・人参	20g	しょうゆ	小さじ1
・白菜	80g	塩	小さじ1
・水煮たけのこ	30g	中華だしの素	小さじ1
・チンゲン菜	40g	ごま油	小さじ1
・もやし	80g	調整豆乳	200ml

スーパー三徳にて作品を展示中！！

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください！

