



# 園だより



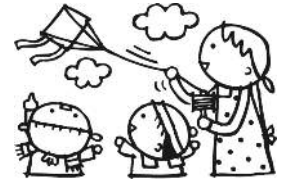
2020.1.6  
黒肥地保育園

明けましておめでとうございます。  
今年も子どもたちが楽しい遊びを見つけたり、不思議なことに気づいたりして  
ドキドキ・ワクワク心が動かされる、そんな暮らしを目指して職員一同頑張っていきたいと思います。  
今年もどうぞよろしくお願い致します。



## 〈1月の行事〉

- 15日(水) 避難訓練(地震)
- 16日(木) 交通訓練・うたのひろば
- 23日(木) 誕生日会
- 24日(金) 同年齢育児ひろば(1, 2, 3歳児)
- 27日(月) おはなしひろば
- 29日(水) 年長児 冒険の日



## こんだて

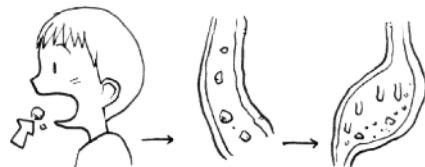
※ 1月23日(木)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	水	❖元日❖	*****	16	木	大根と鶏肉の煮物・里芋サラダ	ヨーグルトパンケーキ
2	木	お正月お休み	*****	17	金	かきあげ・昆布の佃煮	ぜんざい
3	金	↓	*****	18	土	パリパリ皿うどん・果物・牛乳	*****
4	土	カレーライス・果物	*****	19	日	*****	*****
5	日	*****	*****	20	月	ハヤシライス・ツ菜っぱサラダ	やさいクラッカー
6	月	けんちん汁・レバーの味噌煮	おにぎり・お茶	21	火	魚のコーンクリーム焼き・温やさい	ラスク・牛乳
7	火	焼ビーフン・なめこと卵のスープ	黒糖蒸しパン	22	水	キャベツと厚揚げの味噌炒め・煮玉子	やきいも・ミルク
8	水	松風焼き・紅白なます	きなこもち・お茶	23	木	★☆誕生日ランチ☆★	ビスケット
9	木	肉じゃが・ブロッコリーの酢味噌かけ	メロンパンクッキー	24	金	ごぼうバーグ・りんごサラダ	おにぎり・お茶
10	金	手羽元の山賊焼き・ごぼうサラダ	ごませんべい	25	土	ちゃんぼん・果物・牛乳	*****
11	土	ラーメン・果物・牛乳	*****	26	日	*****	*****
12	日	*****	*****	27	月	豆乳味噌汁・レバーの生姜煮	きなこもち
13	月	❖成人の日❖	*****	28	火	からあげ・白和え	おにぎり・お茶
14	火	根菜シチュー・ひじきの炒め煮	くずもち	29	水	サバの南蛮漬け・きんぴらごぼう	グラタン
15	水	魚の味噌煮・切り干し大根の酢の物	ドーナツ・牛乳	30	木	玉子焼き・スパゲティサラダ	くろごまボーロ
				31	金	酢豚・中華スープ	ジャムサンド

## 楽しく食べると からだにも良いことがあります

食べ物は、口から食道を通って胃にいります。

- 胃では
- ①さらに食べ物を細かくドロドロにします。
  - ②胃液(食べ物を消化する液)が出て分解します。



### 胃の働きは、心の動きと関係しています

イライラしたり、おこつたり、悲しんだりしていると、胃液の出が悪くなって食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりするよ。



胃はとても正直で、私たちが楽しく食事をしていると、胃も調子よく働くんだよ。

### 食事のマナーを身につける



食事のマナーとは、いっしょに食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいやなことはしない」。これが基本です。

おいしく 楽しく食べましょう！！

見た目もかわいくて、好評です \*9日のおやつです

《メロンパンクッキー》 約20~30個

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・油(バターや米油などお好みで) 大さじ3

- ① 全ての材料をよく混ぜる。ひとまとめになるまでよくこねる
- ② 好みの大きさに等分し、丸める
- ③ ナイフでメロンパンの模様をいれて、グラニュー糖をまぶす
- ④ 180℃に予熱したオーブンで7~8分焼いて出来上がり。

ぜひ、親子で作ってみてください(\*^^\*)

\*12月、苦情等はございませんでした。