



R7.12.26

今年度も残すところ3か月となってしまいました。子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回って遊んでいます。また、一段と寒さが増してくるこの時期、風邪や感染症に気を付けながら手洗いや換気をこまめに行っていこうと思います。

年末年始はご家庭でゆっくりと過ごされてください😊



2026年もどうぞよろしくお願いいたします



《1月の行事》

- 5日(金)避難訓練
- 8日(木)音楽教室(りす、うさぎ、きりん)
- 9日(金)ピクニック(瀬高消防署)
- 16日(金)体育教室(未満児)
- 17日(土)ふれあい保育(ぞう組)
- 20日(火)体育教室(以上児)
- 23日(金)体育教室(未満児)
- クッキー作り(ぞう組)
- 24日(土)うきうき♡わくわくチャレンジャー(未満児)
- 27日(火)リズム教室
- 30日(金)誕生会

《おしらせ》

2月28日(土)は、
発表会となっております。
よろしくお願いします😊

12/16(火)もちつき大会

先日のもちつき大会では、
ぞう組さんが杵を持って
おもちつきを行いました。
つきたてのおもちを丸める
時には、「あったか〜い!」
「ふわふわしてる!」早く食べ
たい!との声が聞かれ、
楽しい経験になりました😊

もちをつく練習中!!

ぺったん!ぺったん!
おいしくな〜れ♡♡

1月のこんだて

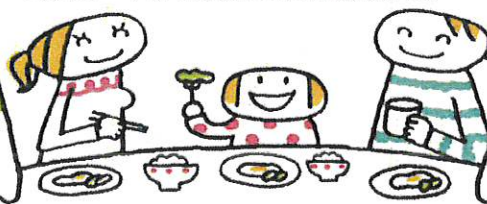
令和8年1月 上庄ひいらぎこども園

月	あけましておめでとう 	5 (牛乳・せんべい) 麦ごはん ひき肉とお豆のカレー 紅白なます 果物 牛乳・豆乳プリン	12 成人の日 	19 (牛乳・せんべい) ゆかいご飯 筑前煮 海苔酢和え 果物 牛乳・オレオマフィン	26 (牛乳・せんべい) ご飯 鯖のにんにく味噌焼き ひじき炒め ごま豆乳スープ 牛乳・お芋蒸しパン
火		6 (牛乳・バナナ) ご飯 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 ポトフ 牛乳・黒豆ケーキ	13 (牛乳・チーズ) わかめご飯 鯖のカレー風味焼き ひじきの胡麻酢和え 豆乳スープ 牛乳・フルーツヨーグルト	20 (牛乳・ビスケット) ご飯 魚のフライ、カレーソース 大根サラダ 味噌汁 牛乳・果物の盛り合わせ	27 (牛乳・バナナ) ご飯 牛肉とじゃが芋のきんぴら チーズ 白菜スープ 牛乳・みかんゼリー
水		7 (牛乳・クラッカー) ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 牛乳・マヨチーズトースト	14 (牛乳・せんべい) ご飯 みそおでん ハリハリ納豆サラダ 果物 牛乳・栗ぜんざい・せんべい	21 (牛乳・バナナ) ロールパン マカロニグラタン 南瓜サラダ ミルクスープ 牛乳・塩おむすび	28 (牛乳・クラッカー) ご飯 魚のごま揚げ 変わりポテトサラダ 味噌汁 牛乳・黄な粉うどん
木	1	8 (牛乳・チーズ) わかめご飯 栄養揚げ じゃがころサラダ 七草汁 牛乳・お麩のきな粉ラスク	15 (牛乳・クラッカー) 食パン ホワイトシチュー ほうれん草のしらす和え 果物 牛乳・お好み焼き	22 (牛乳・チーズ) ご飯 魚の煮つけ れんこんの甘辛炒め 豚肉のみぞれ汁 牛乳・焼き芋	29 (牛乳・チーズ) 麦ごはん ハヤシライス 春雨の酢の物 果物 牛乳・クリームチーズマフィン
金	2	9 (牛乳・ビスケット) ピクニック (家庭からの弁当) 牛乳・あんこスティックパイ	16 (牛乳・バナナ) ご飯・ミネラルふりかけ れんこん入いづくね マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳・ホットサンド	23 (牛乳・せんべい) ご飯 ドライカレー 切干大根の変わり和え 果物 牛乳・クッキー	30 (牛乳・クッキー) クリームピラフ チキンバー シーザーサラダ 果物・スープ 牛乳・いちごクレープ
土	3	10 (牛乳・クッキー) いなり寿司 雑煮うどん ごま南瓜 果物・牛乳 バナナ	17 (牛乳・クッキー) 牛じゃこご飯 スパニッシュオムレツ おかかチーズ和え 味噌汁・牛乳 ドーナツ	24 (牛乳・クラッカー) 以上児 とほろ丼・酢の物・すまし汁 未満児 パン・ゼリー・ジュース	31 (牛乳・ビスケット) ロールパン ミートスパゲティ もやしのナムル 中華風コンスーフ・牛乳 スティックパン

*()内は未満児の午前中のおやつです。
*下の段は午後の全園児のおやつです。

生活リズムの乱れは、 朝ごはんて取り戻す!

年末年始のお休みをゆっくり楽しんで
ことと思います。ただ、長期のお休みで
気になるのが生活リズム。遅寝遅起き、
食事時間もバラバラになってしまってい
ませんか。
乱れてしまった生活リズム。まずは食生
活から戻します。決まった時間に起きて、
しっかりと朝ごはんを食べる……一日
のスタートから整えていきましょう。



七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、
おなかが少々疲れ気味。そこ
で、7日にはビタミン豊富な
七草がゆをいただきましょう。
最近ではスーパーなどでも七草
がセットになって売られてい
るので、手軽に楽しめるよう
になりました。調理の前に、
お子さんと一緒に「春の七草・
名前当てクイズ」をするのも
いいですね。

