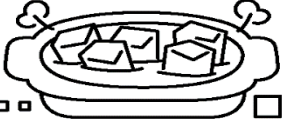


ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをおふろに浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

湯豆腐の おいしい作り方

グラグラグ煮しないで、湯温は80～90℃に保ってください。また、湯に気持ちいい塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。



【今月の指導目標】
 3歳以上児「ご飯とおかずを交互に食べよう」
 3歳未満児「スプーンと食器を持って食べましょう」

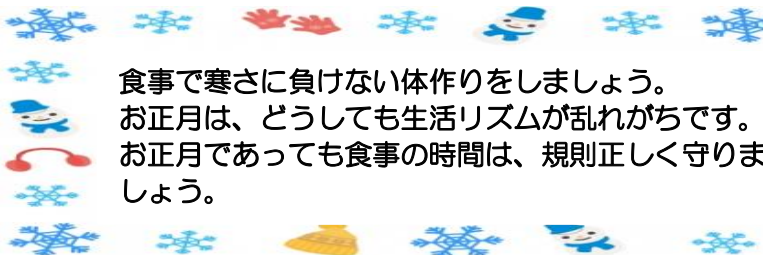


1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして、家族で食べましょう。



食事で寒さに負けない体作りをしましょう。
 お正月は、どうしても生活リズムが乱れがちです。
 お正月であっても食事の時間は、規則正しく守りましょう。



【 …クリスマスケーキ… 】

アレルギー用



手作りクリスマスケーキ




1 January

- 7日/七草
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日/鏡開き
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになれます。
- 17日/おむすびの日
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。

