



# べこのこだより



親子ひろば『べこのこ』

浜松市中区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel053-437-7952

<https://aoigaokahoiku.com>

1月号

令和5年12月25日発行

毎日とても寒い日が続いていますが、こんな季節だからこそ外に出てたくさん体を動かし、丈夫な体作りをしていきたいですね。ちょっぴり早いですが、「新年明けましておめでとうございます」2024年がスタートします。お正月といえば、日本伝統のあそびがたくさんありますね。いろいろなあそびを子ども達と楽しみながら、日本ならではのお正月をすごしましょう。2024年もみなさんにとって素敵な1年となりますように・・・お祈り申し上げます。今年もべこのこのお部屋でいっぱいあそびましょう。

## 1月の予定



### ◎24日(水) 製作

～手形アート～

時間 13:30～15:00

場所 べこのこのお部屋



## 【遊びの広場】

べこのこのお部屋・園庭開放をしています。

(毎週 月・水・金曜日 午後1時～3時)

※1月10日(水)から開放致します。

## 【子育て相談】

毎週月～金曜日午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。

電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞ、気軽にご相談下さい。



お餅つき会を見学したよ!! いい匂いがしてきたね!! よ～く見てました(^)/



小さくちぎったお餅(磯辺餅、きな粉餅)を食べてみました(\*^艸^\*)ウマウマ、モグモグ上手に食べられましたね。みんな食欲モリモリいい食べっぷりでした!! 美味しかったね～(\*^艸^\*)



## 旬の食材 ほうれんそう



緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、一年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時期です。

中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アクがあるので下茹でしてから調理すると、食べやすくなります。



## おうちでやってみよう

### 干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけと簡単。2, 3日でできあがるので、週末を利用してチャレンジしてみるのもいいですね。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方に注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらおうとよいでしょう。

