



べこのこだより



1月号
令和7年12月24日発行

親子ひろば『べこのこ』
浜松市中央区高丘東3-54-18
葵ヶ丘こども園
Tel053-437-7952
<https://aoigaokahoiku.com>

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」2026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、日本ならではの正月をすごしましょう。2026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



◎21日（水）製作あそび

時間 13:30～14:30
場所 ベこのこのお部屋



【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～2時半）

※1月5日（月）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。

～サーキット遊び～

2歳児クラスのお友だちと一緒に遊んだよ♪



旬の食材

ほうれんそう

旬は寒い時期で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度ゆでてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さが強いので、捨てずに使うのがおすすめです。



季節の離乳食レシピ（完了期）

●ほうれん草と鶏ひき肉の中華丼

●材料（1人分）

ほうれんそう…40g
ごま油…少々
鶏ひき肉…20g
だし汁…80g（1/2カップ弱）
しょう油・水溶き片栗粉…少々
軟飯…90g

●作り方

- ①ほうれんそうはゆでて水にさらし、水気を絞って5mmに刻む。
- ②フライパンにごま油を熱してひき肉を炒め、だし汁と①を加え、火が通ったらしょう油・水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③軟飯に②をのせる。