



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2022年1月



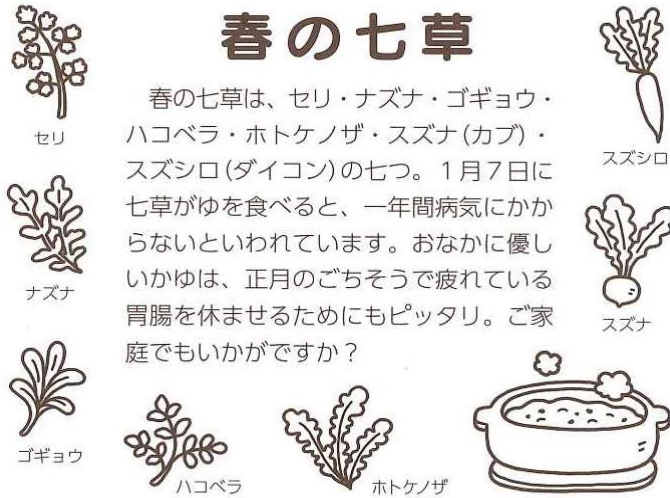
保健だより



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈りします！
 今月の育児講座は11日（火）にアマービレフィルハーモニー管弦楽団による音楽公演を予定しています。みなさまのご参加をお待ちしています♪

食育

春の七草



春の七草は、セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の七つ。1月7日に七草がゆを食べると、一年間病気にかからないといわれています。おなかに優しいかゆは、正月のごちそうで疲れている胃腸を休ませるためにもピッタリ。ご家庭でもいかがですか？

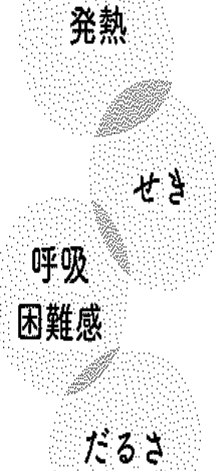
行事

正月



ご家族で楽しいお正月を過ごされましたか？日本の文化では、一年間家を守ってくださる歳神様を迎えるため、目印に門松を飾ったり、神様が来られる神聖な場所に悪いものが入らないよう、しめ飾りを飾ったりしてきました。おせち料理は歳神様への供え物。縁起物を入れ、願いを込めて作られます。

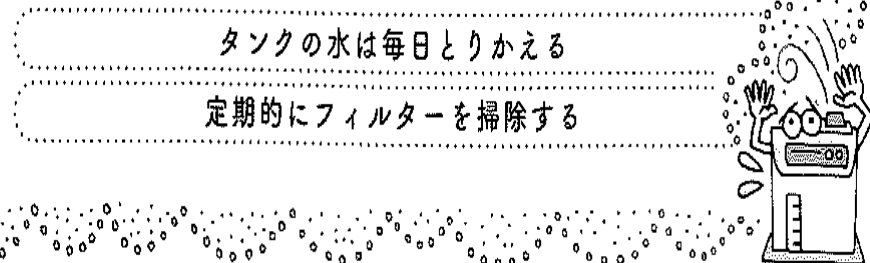
せつかくのウイルス対策が



こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。



- タンクの水は毎日とりかえる
- 定期的にフィルターを掃除する

絵本のひろば



お正月に読みたい



おもちのきもち
 作・絵：かがくいひろし
 講談社

兄弟たちが食べられていく姿を見た鏡餅が、家から逃げ出します。ピロロンと伸びながら走る、その様子のおもしろいこと！一生懸命走って、おながすいた鏡餅は、自分の足を食べてみることに。表情豊かな鏡餅のユニークなストーリー、驚きの結末をお楽しみに。

冬にもお花を咲かせよう



ふゆのひのトラリーヌ
 作・絵：どいかや
 偕成社

編み物をしていたトラリーヌはいいことを思いつきました。毛糸のお花を編んで木に飾りつけると、本当のお花が咲いたみたい！だけど、強い風が吹いてしまっ……。お花はどうなってしまうのでしょうか!? フェルトで作られた絵に温かみを感じられる絵本です。



今月のおやつ「ぜんざい」

☆作り方☆

材料（4人分）	
・あずき（乾）	80g
・水	800g
・砂糖	65g
・塩	ひとつまみ

- ① あずきは前日から水につけておく。（冬場8時間くらい）
- ② つけておいたあずきを火にかけて、沸騰するまで煮る。
- ③ 砂糖を入れてやわらかくなるまで煮る。（指でつぶせるくらい）
- ④ 塩を入れて味を整える。
 ※白玉団子などお好みの具を入れてください。