

1月7日 七草の日
七草がゆを食べて元気に過ごそう！

☆七草がゆってなあに？☆

1月7日の朝には、七草がゆを食べる習慣があります。

七草がゆを食べるのは、“無病息災”と“長寿健康”を願うためです。

また、青菜が不足しがちな時期に、青菜の栄養を摂るためでもあります。

それぞれの食材に高い栄養素が含まれ、とっても体に良いですよ♪

さらに、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわるというのも

理由の一つです。

2020年も元気に過ごせるように七草がゆを食べましょう！

●七草の種類●

- ・せり
- ・なずな
- ・ごぎょう
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな
- ・すずしろ



2019年度1月 みちのうえこども園 (084) 962-2024

URL*<http://michinoue.ed.jp/placegarden/>

- 時間 10:00~11:30
- 対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、
手作りおもちゃを作って遊びます。



a schedule

※場所・時間をご確認ください！
表記のないものはみちのうえこども園での開催です。

日	内容
6日 (月)	製作『凧づくり』 手作りの凧を作って凧あげをしましょう。
8日 (水)	『赤ちゃんの日』 癒しの空間でふれあい遊びなどをして過ごしましょう。
9日 (木)	『絵本の日』 たくさんのお絵本の中で過ごしましょう。 お気に入りの絵本が見つかるかな？
10日 (金)	子育て講座『鏡開き・正月遊び&まつぼっくりアート』 今日は鏡開き！小学校の先生をされていた坂本先生と得納先生をお招きして一緒に正月の行事や子育てについてお茶を飲みながらお話ししましょう！ お正月遊びもしますよ♪ 講師：坂本留美子先生 得納明美先生
11日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！
16日 (木)	ドロップス『お買い物ごっこ』 *受付 10時～ 親子で一緒にお買い物ごっこを楽しみましょう。 どんな商品があるかな？ *会場 神辺西コミュニティセンター
17日 (金)	クッキング『型ぬきクッキー作り』 型ぬきをして好きな形にクッキーを作りましょう。 どんな形のクッキーができるかな？ 材料に小麦粉・卵・牛乳を使用します。 ※要予約（10組限定）〆切 10日（金） ※参加費親子で100円 ※持ち物…エプロン・三角巾・お皿・手拭き・水筒

	内容
20日 (月)	『親子 de ドレナージュ&べったんアート』 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも身体を動かしてリフレッシュしてみませんか？ 〈対象年齢：6か月～1歳0か月・10組限定〉 ※バスタオルと水分補給できるものを持って来て下さい。 ※要電話予約（上のお子さんを連れていらっしゃる方は、人数・年齢をお伝えください。）
21日 (火)	『赤ちゃんラボ』 ※要電話予約 ※時間 14時～ 助産師 西田啓子先生と赤ちゃんケアに関するQ&Aや育児について一緒に語りましょう。 〈対象年齢：2～7か月頃まで 9組限定〉 ※持ち物…ミルク・オムツ・タオル・敷物など
25日 (土)	『園庭開放』 寒さに負けず元気いっぱい体を動かしましょう♪
27日 (月)	『アスレチック遊び』 室内でアスレチックの遊具で遊びましょう！ しっかり体を動かすと気持ちいいよ！
29日 (水)	『身体測定』 身長と体重を測ります。大きくなったかな？
31日 (金)	製作『鬼のお面づくり』 節分に向けて鬼のお面を作りましょう！！

子育て相談をしています

【電話相談】18:00～17:00（月～金）



(084) 962-2024

困った時にはすぐ電話

その場でご相談をお伺いします。



頌春