



おすすめ えほん コーナー

『ごろんごゆきだるま』

作・絵/たむら しげる
福音館書店



まあい雪の玉が転がって
きて、雪だるまになりました
よ。布を原画とした手作り感
が温かい絵本です。

2019☆ラッキーカラー

ラッキーカラーを身につけたり近くに置いたりすることで、運気の流れを良くしてくれるそうです。2019年のラッキーカラーを身につけてハッピーな1年を過ごしましょう♡

牡羊座

『スカイブルー×グリーン』

人から頼りにされやすい年。嫌な顔をせず最善と尽くすと吉◎

双子座

『ローズピンク×グリーン』

新しいことを始めるなら今年！積極的な行動が◎

獅子座

『ローゼンナ×パールグレイ』

行動する前に情報収集を！部屋の模様替えで運が開きます。

天秤座

『イエロー×コーラルレッド』

リラックスできる年。興味あることにトライするのに最高の年☆

射手座

『モーブ×イエロー』

新しい分野で初めての体験ができる年。様々な知識が得られるかも☆

水瓶座

『レッド×シアン』

周囲の協力に恵まれ思い通りに進む年。周りに頼ってOK♪

牡牛座

『ミントグリーン×ローズピンク』

やりたいことに全力投球する年。努力を惜しまず突き進んで！

蟹座

『ミントグリーン×ゴールド』

自分の信念をしっかり持ち、これからのプランを練ると運氣上昇☆

乙女座

『モーブ×ココアブラウン』

物だけでなく人間関係の整理で、物事がスムーズに！

蠍座

『パールグレイ×モーブ』

仕事面でも恋愛面でも人との交流が吉。言動には注意！

山羊座

『ココアブラウン×ブラック』

周囲の話には素直に耳を傾けて。新たな一面を発見する年に！

魚座

『マリーゴールド×スカイブルー』

今までの努力が報われる年。一気に目標へと近づきましょう。

話題の鯖缶で作る！

鯖☆炊き込みごはん

材料(4人分)

- 米・・・・・・・・・・2合
- 鯖の水煮缶(190g)・・・・1缶
- 人参・・・・・・・・・・4cmくらい
- 生姜・・・・・・・・・・1かけ
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1

* お好みできのこ類や油揚げなどを入れてもOKです。

作り方

- ① 米は研いでザルにあげておく。人参と生姜は千切り。
- ② 炊飯釜に米と調味料と缶汁をすべて加え、水を2合目盛りまで加え軽く混ぜる。
- ③ 人参、鯖の身、生姜をのせて普通炊飯スタート。
- ④ 炊き上がったら鯖の身をほぐしながら全体を混ぜる。お好みで大葉やみつ葉、刻み海苔をのせてもGood☆



Let's
フッキング!

すごいぞ！鯖缶

今、流行りの鯖缶。そんな鯖缶には、血管老化予防や血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、善玉コレステロールを増やしてくれる働きもあります。鯖缶は骨ごと食べられるので、多量のカルシウムを取ることができ、大人も子どもも嬉しい食材です♡

おすんでひらいて

作詞：作者不詳
作曲：ルソー

おすんでひらいて
てをうっておすんで
またひらいててをうって
そのをうえに

1月乳幼児健診		
22日(火)	乳児健診 平成30年9月生	スポカルイン 受付：12:15~12:30
10日(木)	1歳6ヶ月児健診 平成29年6月生	スポカルイン 受付：12:30~12:40
9日(水)	2歳児健診 平成28年6月生	スポカルイン 受付：12:30~12:40
16日(水)	3歳児健診 平成27年6月生	スポカルイン 受付：12:15~12:30

1月休日当番医			
1日	(火)	かきさか医院	53-2255
2日	(水)	兼平医院	52-3305
3日	(木)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
6日	(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
13日	(日)	佐々木内科小児科医院	53-5125
14日	(月)	黒石あけぼの病院	52-2877
20日	(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
27日	(日)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345



☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。

☆園の開放日は月~日、午前8時~午後5時までです。

☆子育て相談日：電話、面接、訪問、月~土、午前8時~午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)



ここが美郷こども園です。

Tel : 0172-52-3890
FAX : 0172-52-3915
メール : misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp
ホームページ : <http://misatohoikuenn.net/>