

おすすめ えほん コーナー

出版社/童心社
『おもちさんがね』 作・絵/とよた かずひこ

大人気! 『おいしいともだち』シリーズのおもちさんも、「しんぱい ごむよう!」と醤油のお風呂に入って海苔を巻いたら…。どうなるのかわくわく楽しい絵本です☆



年末年始 何かとお疲れのママへ♡
あったか美人鍋♡

材料(4人分)

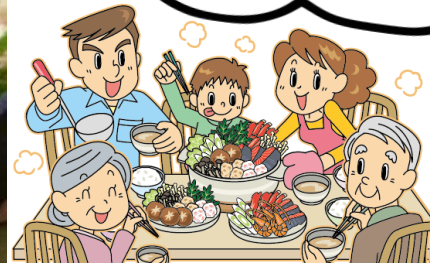
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・120g
- 白菜・・・・・・・・・・・・8枚
- 厚揚げ・・・・・・・・・・・・1枚
- わけぎ・・・・・・・・・・・・5~6本
- おろし生姜・・・・・・・・・・・・小さじ4
- 白すりごま・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ☆桃甘酒・・・・・・・・・・・・250ml
- ☆味噌・・・・・・・・・・・・大さじ4
- ☆だし汁・・・・・・・・・・・・600ml

作り方

- ① 白菜を千切りにし、厚揚げは食べやすい大きさに切る。わけぎは斜め切りにする。
- ② お鍋に☆を入れて煮立てる。白菜、厚揚げ、豚肉を入れてひと煮立ちさせ、わけぎを入れる。
- ③ 最後におろし生姜、白ごまを散らして出来上がり!



アルコールを含まない桃甘酒は子どもがいるご家庭でも使いやすく、免疫や体力の向上、美白や美髪の効果も期待できます♡



お正月太りを撃退!

感染症対策のため、外出を控えてお家でゴロゴロ…。気がついたらお腹周りがヤバいかも?! 無理なくお家でできるストレッチをご紹介します☆

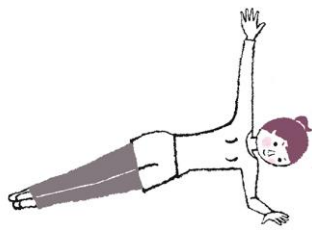
🔍 両手を胸の前で合わせてひじとひざをつける

両足をそろえて立ち、両膝を軽く曲げ、胸の前で両手のひらを合わせます。背筋を伸ばした状態で上体をひねり、右ひじを膝につけて5秒キープ! 反対側も行つて1セットとし、2セット頑張りましょう。足腰と背骨まわりを鍛えます。



🔍 片方のひじと足で体を支え、頭から足先まで一直線

左ひじと左足の外側を床につき、体を持ち上げます。左ひじは左肩の真下にくるようにして、右腕は上に伸ばします。頭から足先まで一直線を意識して10秒キープ! 反対側も行い、こちらも2セット。ウエストの引き締めにも効果的です。



🔍 両腕を内側にひねりながら上体を起こす

両ひざを立ててあお向けになり、両手を頭上で左右に広げ、両足はひざ同士をつけたまま腰幅より広めに開きましょう。両腕を内側にひねりながら、肩甲骨が床から離れるまでを目安に上体を起こして10秒キープ! これを3回頑張りましょう。腹筋が鍛えられます。



たこの歌

詞曲：文部省唱歌

♩ = 112

F F C7 F C7 F

たの あ たら 二 二 あじき がたが れる

さし ぐさ ぐさ ぐさ ぐさ けいご てんき

くも れ 二 二 ああ がが れる

てん さん さま てん ああ がが れる

1月乳幼児健診		
26日(水)	乳児健診	スポカルイン 受付:12:15~12:30
21日(木)	1歳6ヶ月児健診	スポカルイン 受付:12:30~12:40
20日(水)	3歳児健診	スポカルイン 受付:12:30~12:40

対象の月齢や詳しい日程については、黒石市ホームページなどでご確認ください。また、2歳児健診は当面の間お休みとなります。

1月休日当番医			
1日	(金)	ちとせクリニック	53-7228
2日	(土)	山谷胃腸科内科	54-8370
3日	(日)	健生黒石診療所	53-3015
10日	(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
11日	(月)	田村眼科	53-1256
17日	(日)	兼平医院	52-3305
24日	(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
31日	(日)	かきさか医院	53-2255



☆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/>

