



# にじいろマザー通信

子育て支援  
コーディネーターより

新年あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりですね。「一年の計は元旦にあり」といいますが、みなさんはどんな計画を立てていますか？早寝早起きをしよう！病気にならないで元気に過ごそう！好き嫌いをなくたくさん食べよう！など、どんな計画でもよいので立ててみませんか？みなさんにとって幸せな一年になりますよう心からお祈りいたします。



にじいろひろばは1/4(木)から開催です。遊びにきてくださいね。

## 春の七草 知ってますか？



1月7日は「人日(じんじつ)の節句」という五節句のひとつです。この日の朝には「春の七草」で作った「七草粥」を食べる風習があり、邪気を払って万病を防ぐと言われていました。また、冬に不足しがちな栄養を補い、お正月のごちそうで疲れている胃腸を休める効果もあるようです。

春の七草って意外と身近にあるんですよ。子どもと一緒に探しに行くのも楽しいかもしれませんね。なずなはすぐに見つけられそうです！とは言っても芽を出すのは暖かくなってからです。最近はお店でパックになって買うことができるので、ぜひ作ってみてください。

### 《春の七草》

- ・セリ
- ・なずな(ぺんぺん草)
- ・ごぎょう(ははこぐさ)
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな(かぶ)
- ・すずしろ(大根)



1月になり寒さが厳しくなってきました。寒いと家の中で過ごす時間が長くなってしまいがちですが、スキーやスケート、スキー場のキッズパークでそり遊びで体を動かしてみませんか？

### 菅平スキー場

- ・オオマツ スマイルパーク  
10:00~15:00(火・水定休)  
2歳以上 500円  
ムービングベルト,室内プレイルーム有り  
その他 有料遊具有り

- ・天狗キッズパーク(無料)  
9:00~16:00 そり有

- ・奥ダボス チビッコパーク(無料)  
9:00~16:00 すべり台 そり有

### 武石番所ヶ原スキー場 キッズエリア(無料)

8:30~16:00 そり有り

### 《キッズパークのある近くのスキー場》

峰の原スキー場・湯の丸スキー場・アサマ2000パークスキー場・ブランシュたかやまスキーリゾート・エコバレースキー場・鹿沢スノーエリア

### 市民の森スケート場 (12/16~2/12)

9:00~16:30  
H30.1.6は入場無料！



公立保育園給食レシピ集より、簡単にできるおやつレシピを毎月紹介していきます。

### ◇きな粉カステラ

材料	幼児1人分	大人4人分	作り方
卵	15g	72g	①Aを合わせてふるう。 ②卵を割りほぐしてよく泡立て、砂糖を2~3回に分けて入れる。 ③②に牛乳と①を加え、さつくりと混ぜる。 ④③に油を加え、さつくりと混ぜる。 ⑤天板にクッキングシーをしき、④を流し入れ、オーブンで180℃で20~30分ほど焼く。 ⑥⑤に竹串をさし、生地がついてこなければ焼き上がり。 ⑦⑥を人数分に切る。
砂糖	7g	34g	
牛乳	4g	19g	
小麦粉(薄力粉)	10g	48g	
ベーキングパウダー	0.5g	2.5g	
きな粉	5g	24g	
サラダ油	3g	14g	

※家庭ではアルミカップに流し入れ、オーブンで180℃で15~20分ほど焼いてもよい。