

かざぐるま

その118～

新年明けましておめでとうございます。今年は、新たな活気に満ちた一年を送れるように、努力を重ねたいと思います。12月6日から行われた第10回いのちかがやく子ども美術全国展では、希望保育に、ご協力を頂き感謝申し上げます。大きな熊本県立美術館に堂々と存在感のある幼児画が展示され、魅了されました。美術館まで、足を運んで下さった保護者やリモート視聴を試みて下さった保護者など、幼児画や子供達の園での姿に対し興味を示して頂けていることへの愛情を感じています。2月は、自園での第10回子ども美術展が行われます。ぜひ楽しみにお待ちください。今後も、まだまだ寒さが続きます。感染症にも気を配りながら、この時期にしかできない体験をたくさん積んでいきたいと思ひます。ご支援をよろしくお祈ひします。 2023.1.1 中村英嗣

1月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週	1 元旦	2 休園	3 休園	4 保育始め	5	6	7
第2週	8	9 成人の日	10 誕生会	11 愛情弁当の日	12 おはなし会 移動図書館	13	14 希望保育 職員研修会
第3週	15	16 英語であそぼう	17 職員研修会	18	19	20	21
第4週	22	23 職員研修会	24	25	26 食育活動	27 避難訓練	28
第5週	29	30	31	2/1	2 移動図書館	3	4

もくじ

- ・園だより
- ・誕生児紹介
- ・クラスだより
- ・給食だより
- ・南九州市かわら版



おののもりこども園

社会福祉法人 別府福祉会
幼保連携型認定

おののもりこども園

Tel0993-56-1935

Fax0993-78-3986

HP:onomori.jp

11日水曜

☆愛情弁当の日

愛情弁当・水筒・箸又はスプーン・おしぼりをリュックに入れて、登園をお願いします。

★保護者に参加してほしい行事

☆2月6日(月)～10日(金)
おののもりこども園
第10回いのちかがやく子ども美術展を開催します。ぜひご観覧をお待ちしています。

★お知らせ

☆ホームページのリニューアルに伴いまして、現在「かざぐるま」のみの閲覧になっています。ご不便をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお祈ひします。

★おねがい

☆毎月第2土曜日は希望保育のご協力をお願いします。お弁当・水筒持参。

2月は、祭日の為ありません。

第10回いのちかがやく子ども美術全国展 in Kumamoto より



新型コロナ対応について

☆37.5℃の体温を登園基準とした対応をしていきますので、日々の家庭での検温は、欠かさないで下さい。こども園は、3密を防ぐことは不可能です。みんなで協力して感染を防ぎましょう。感染した場合、感染が疑われる場合の対応については、HP内の新型コロナ対応指針についてを確認ください。

1月

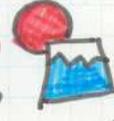
すみれぐみ ほいくだより

保育目標

養護
教育

生活リズムを整え、元気に過ごす

ゆったりとした雰囲気の中で、保育者と触れ合いながら遊びを楽しむ



担任 中村真美



新年、あけまして、おめでとうございます。
今年も、子どもたちにとって、よりよい年になれますように。今年も、どうぞ、よろしく



☞

お原真に至ります。
とても寒かった12月。外に出て、遊ぶことが11月よりも、少なくなっていました。もちつき体験、クリスマス会など、いつもと違う雰囲気を味わい、楽しく過ごせました。

☞



落ち葉をたくさん掴み、感触や音を楽しむ。集めて撒く子、それぞれの遊びを楽しんでいます。



☞

部屋で過ごしながらも、雨や、みぞれに気づき、

☞

風で木が揺れている木葉子を指差して、私たちに教えるようにしたり、窓を開けたときに、冷たい風を感じると、ぎゅっとかいた目を閉じたり、「うわあー」と叫ぶながら、嬉しそうにぶらぶらしたような表情を見せてくれました。色々な場面で五感を働かせて感じたことを、全身で表現してくれる姿を見ると、愛しい気持ちになり、心が温かくなりました。1月も、子どもたち一人ひとりの思いに寄り添い、共感しながら、心地よい環境作りを心がけ、体調や天候を見ながら、寒い冬を元気に楽しく過ごせるように、配慮していきたいと思ひます。

☞



☞

“楽しい” “気持ちいい” “心地よい”を味おえるように、描く環境を整え、取り組んでいます。

☞



“楽しい” “気持ちいい” “心地よい”を味おえるように、描く環境を整え、取り組んでいます。



自分の思いを伝えようと、声や土草で知らせられるようになりました。友達との関わりの中でも、代弁したり、共感しながら見守り、援助をしています。



1月

れんげぐみ ほいくだより

担任 瀬 愛玲 奈

保育目標.

- ・養護：着替えなど、身の回りのことに興味を持ち、自ら、行おうとする。
- ・教育：保育者との関わりを通して、簡単な言葉のやり取りを楽しむ。



室内では、ダンボールやテープの芯などの廃材も用いて、子ども達が楽しめるような環境作りを心がけています。ダンボールの中に隠れて、「いない いない ばあ」と言いながら顔を出して反応して笑い合ったり、テープの指で押し、音が鳴るまでじっくりと試す姿などを見守り、一緒に楽しむことができて和らぐ嬉しさを味わっています。



12月の子どもたちのようす.

明日までおめでたい正月です！今年もよろしくお願ひ致します。



12月は、朝夕冷え込む日が多いため、子ども達の体調に気を付けて、暖かくなつたら外に出るなど、時間を調節して、子ども達がいびきなく過ごせるよう心がけています。外では、赤色に色づき始めた紅葉の葉っぱに興味を持って、後ろに倒れそうなくらい顔とあげていじります。しばらくじっと見つめて後、葉っぱを竹筒の口っぱに集めるなど、自然の面白さや不思議さを味わいながら遊ぶ子ども達でいっぱい。残り3か月も、れんげ組の子ども達が楽しく過ごせるよう、その時の気候や子ども達の体調に合わせて外に出る時間を調整するなど、環境を整えることを大切にしたいと思います。

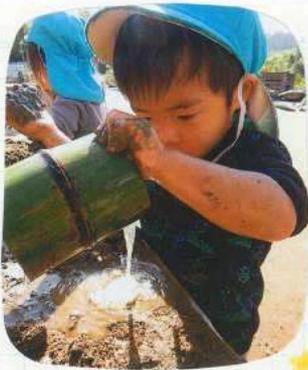


自分の体と同じ大きさの板で、エビ面を振ろうとする姿が、ありまじい。このように姿を見せると、「おは、おは」と声を掛けると、少し得意気に、嬉しそうに笑う子ども達の姿から頼もしく感じています。これから正月行事などと共に喜び合いながら遊び楽しむことを大切にしたいと思います。

自分と反対側の給食と交互に指差して、同じものをあること気づいたり、時々の前に居る反対側の顔を見てニコッと笑ったり、名前を呼ぶ姿もありまじい。反対側と一緒に食事をする楽しさや味わう時間をこれから大切にしたいと思います。



「わーい、わーい」と声を掛けると、少し得意気に、嬉しそうに笑う子ども達の姿から頼もしく感じています。これから正月行事などと共に喜び合いながら遊び楽しむことを大切にしたいと思います。



1月 たんぽぽくみほいくだより



すてきな年になりますように

養護... 衣服の着脱や手洗いなど、身の辨別のことを自分で行い、できたことを喜ぶ。
教育... 保育者や友だちと一緒に遊ぶ中で言葉のやりとりを楽しむ。 担任 馬場七海

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。12月はもちつき体験やクリスマス会と様々な行事があり、あくわくする月でした。普段とは違、たんぽぽがどき刺し激を受けられたと思います。

入ると、色々な遊びを見せてくれました。子どもたちの真剣な表情、楽しかった、おもしろかったという表情をたくさん見ることができ私たちもうれしくなりました。たんぽぽくみほいで生活も残り3ヶ月となり寂しい気持ちもあけつつ、

子どもたちが見せてくれる1つひとつの遊びや気持ちに寄り添いながら充実した日を送れるようにしていきたいと思ひます。



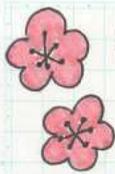
12月16日のもちつき体験。初めて見る杵や臼に興味津々で園長先生と力いっぱいおもちをつきまけた。ついたおもちを手にとると「きもちね」「ひよーんてなるね」と子どもたちの表現の仕方も様々で、感触を楽しんでいました。



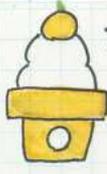
「こもてね」と力を合わせて運んだり、遊びを真似したり、人との関わりが増え遊びにも板がりが見られます。この姿を大事にして子どもたちの遊びに目を向けていきたいです。

また、保護者の皆さまにもたくさん伝えて成長を一緒に喜び合いたいと思ひます。





1月

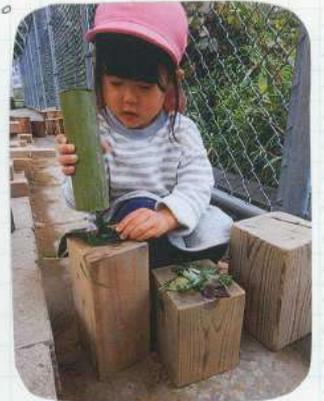


なのはなぐみ
ほいくだより
担任 二木 玲奈
山下 萌恵

○保育目標○

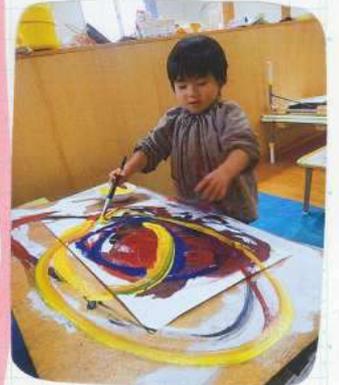
養護…一人ひとりの体調や生活リズムに留意し、健康に
過せるようにする。

教育…簡単な身の回りのことを自分でしようとし、出来た
嬉しさから自信をもつ。



～12月の子どもたち～

あけましておめでとうございます。
一段と寒さが厳しくなつた12月。
鼻水や咳が出るなど、
体調を崩しやすいですが、
戸外へ出ると元気に体を動か
していました。衣服が長袖・
重ね着になったことで着脱が
難しくなり、苦戦している子どもたちですが、脱ぎ方を
くり返し教えることで自分でもできるようになってきました。
そんなひとつひとつの成功を「できたね!」と一緒に喜び
ことで、自信に繋がって欲しいと思いながら、日々援助を
しています。1月も体調に十分気をつけてから、それぞれの
成長を喜び、個々に合わせた援助をバ掛けていき
たいです。今年もよろしくお願
いします。



12月は ひまわり組と こむぎ組と一緒に、
散歩に行きました。お兄さん、お姉さんたちが
「落ち葉は危ないよ」と教えてくれたり、植物の匂いを
教えてくれたり、散歩を満喫することができました。
年上の子への憧れから、さらなる生活の意欲へ繋が
り、異なる年齢児との関わる機会を増やして
いきたいと思っております。





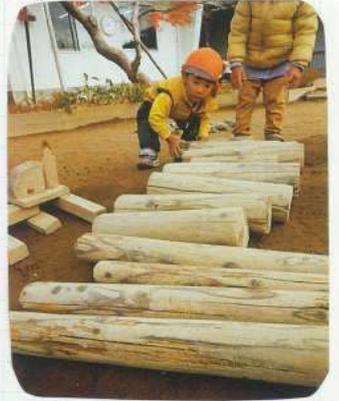
1月 二すもすぐみ ぽいくだより

担任 本島 志穂

明けましておめでとうございます。

長いお休みを楽しみにしていた子どもたち。お休みの様子をたくさん話してくれるのを楽しみにしています。

二すもす組での生活も残り3ヶ月となりました。毎日を大切に、子どもたちとワクワクする遊びや生活をしたいと思います。今年もよろしくお祈りします。



保育目標 教育 友だちと一緒に遊びを楽しみ、その中で満足感を感じる。
養護 生活のリズムを整え、身の回りの事を自分でやる。

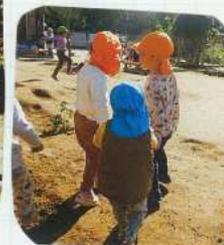


遊びの中に竹筒がカワりました。それを入れ物にしたり、めん棒のように伸ばす道具にしたり、それぞれ工夫しています。遊びのきっかけになってどんどん変化しました。こういった刺激となる物を取り入れ、遊びが広がるよう環境を作っていこうと思います。



火おこからもち米を蒸す様子を興味津々で

見守りました。その後、自分で杵ごつき、自分で丸めて軟かさと温かさを感じました。五感を刺激されたおもちつきでした。



食餅つきで水が流れる事に気付きました。木材でせき止めています。この気付きがスゴイです!!



最近、年下の子に対してこういった関わりが増え、とても心が温かくなります。ステキな子どもたちです。



1月 あじさいくみ ほんくだより

保育目標 養護…手洗いやうがいの大切さを伝えながら、健康に過ごせるようにする。
教育…友だちと思いや考えを伝え合いながら遊びを深めていく。



あけましておめでとうございます。
12月、冬の寒さを感じながら、様々な自然素材での遊びを夢中になって楽しんでいました。造形活動が深まり、友だちと一緒に考えたり、自分でイメージしたりして遊び込む姿に日々成長を感じます。子どもたちがどんな遊びをするのかワクワクしながら見守っています。あじさいくみでの生活も残り3ヶ月となりました。年長児になることも少しずつ意識している子どもたちです。自信と期待感を持って進級できるよう、子どもたちの姿をしっかり認め気持ちに寄り添いながら1日1日を大切に楽しく過ごしていきたいと思ひます。2023年もよろしくお願ひします。



クリスマス



ある日のこと…第2園庭で家づくりをしようとした子どもたちでしたが木材がありませんでした。どうするのだろうと見守っていると「えんていからはこんでくる!!」と木材を運ぶ姿が見られました。重い木材をたくさん持ち諦めず何度も運び続ける友だちの姿に刺激され「わたしもほぶ!!」と協力する姿に感動しました。その姿を近くで見守り、励ましや認める声かけを大切にしています。意欲溢れる子どもたちの姿がとてもカッコ良かったです!!

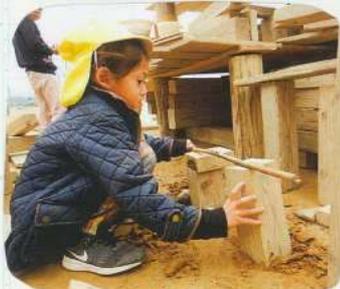


12月に入ってからクリスマスツリーやかざりを作って、クリスマス会を楽しみにしていました。当日、3人のサンタクロースとおやぢさんには大喜び!! カゴのプレゼントとおやつ、ケーキに大興奮の子どもたちでした!!



もちつき体験

もち米を蒸す所から興味津々の様子で見つめていました。時間がたつと「いいにおいが出る」とドキドキワクワクの子どもたち。もちをつくときの表情はとても楽しそうで、子どもたち同士の応援の声もとても素敵でした!!



1月ひまわりごみほいくだよ!

馬場美優



あけましておめでとうございます!



2023年がスタートし、ひまわりごみで過ごすのも残り3ヶ月となりました。小学生になることに必ず期待感も高まっている子どもたち。残りの3ヶ月も思う存分あそび、おののこども園での思い出を沢山作っていきたいと思います。今年もよろしくお祈りします!

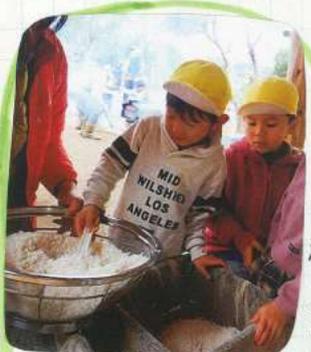


12月は朝園庭が霜で真白になるほど寒い日もおりましたが、あそび始めると寒さも忘れて夢中になって楽しんでいました。天気が悪くなかなか外出出られない日もおりましたが、室内でのあそびも充実できるようにダンボールやクワなどを準備したことで、1人ひとりが工夫しながら造形活動を楽しむ姿が見られました。寒い日が続きますが、体調間にも気をつけながら、冬の自然と触れ、感動できる体験や遊びの中で育ち合える環境も作ってまいります。



<保育目標>

- 養護: 1人ひとりが自信をもって生活に取り組む。
- 教育: 自分の思いや考えを友だちと伝え合い、遊びを拓けていく。



「もちつき体験」

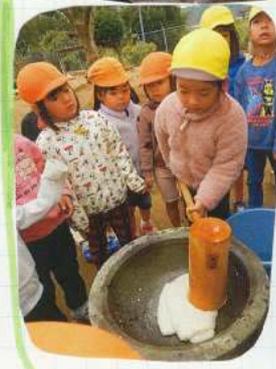
「よいよよいよ」の掛け声の元、1人ずつ交代してもちつきをしました。つきたてのおもちが美味しくて何度もおかわりしていました!



「ツリーも作ろう」と自分たちでアイデアを出し合って作っていました! 作って完成したときの満足感、みんなの笑顔です!

「クリスマス会」

数日前から「おめでとう」と楽しんでしていたクリスマス! 当日は、沢山のサンタクロースの登場やおせわのセレクトケーキに大興奮の子どもたちでした。



おののもり児童クラブ 1月 おたより

日	曜日	内容	持参物	備考
1	日	元旦		休園
2	月			休園
3	火			休園
4	水	自由遊び・探索活動	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	保育始め
5	木	自由遊び・探索活動	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	
6	金	自由遊び・探索活動	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	
7	土	自由遊び・探索活動	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	
8	日			
9	月	成人の日		
10	火	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	始業式
11	水	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
12	木	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
13	金	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
14	土	土曜授業・希望保育	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
15	日			
16	月	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
17	火	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
18	水	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
19	木	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
20	金	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
21	土	平常預かり	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	
22	日			
23	月	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
24	火	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
25	水	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
26	木	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
27	金	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
28	土	平常預かり	自習道具・水筒・タオル・着替え・帽子	
29	日			
30	月	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	
31	火	平常預かり	宿題・水筒・タオル・着替え・帽子	

マリモ先生に会える！と、復帰を心待ちにしていた子どもたちでしたが、療養が伸び、残念な思いをさせてしまいました。また、保護者のみなさまにもご心配やご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。

今月はみんな揃って過ごせる日が増えると思いますので、よろしくお願いします。

さて、2023年がスタートしました。4年生をはじめ、他数名の子が3月をもって児童クラブを旅立つこととなります。学年が上がっていく度、年下の子をリードして頼もしい姿を見せる子、「園の給食が美味しい」ともりもり食べてくれる子と、一人ひとりが成長を見せてくれるので、職員一同喜んでいきます。おののもりこども園の児童クラブを存分に楽しんでもらえるよう、子どもたちと一緒に楽しい空間作りをしていきたいと思っております。

今年もよろしくお願いいたします。

・替えのマスクの準備をお願いします。

・土曜日等の学校休校日は、9：00から1時間の学習時間を設けています。宿題、自習教材、本などをご準備頂き、時間を持て余すことがないように、ご家庭で話し合いをして下さい。

主幹保育教諭 原口小百合

令和5年1月の献立予定表

栄養士 板敷 かおり

日曜	献立名	主な材料・栄養素			おやつ	
		血や肉になる	体の調子を整える	力のもとになる	午前	午後
1日						
2月						
3火						
4水	ハヤシライス サラダ フルーツ	豚肉 シーチキン チーズ	人参 玉葱 しめじ 胡瓜 レタス キャベツ トマト コーン	五分つき米 じゃが芋	お菓子	焼き芋
5木	魚のかば焼き風 サラダ 味噌汁	赤魚 シーチキン 豆腐 油揚げ	人参 胡瓜 コーン 玉葱 わかめ えのき ねぎ	五分つき米 マカロニ 南瓜	お菓子	フルーツ
6金	いり豆腐 酢の物 フルーツ	鶏肉 豆腐 かまぼこ	人参 玉葱 キャベツ 椎茸 葱 もずく 胡瓜	五分つき米 じゃが芋	お菓子	パン
7土	★七草★七草がゆ 豚汁 フルーツ	鶏肉 油揚げ	春の七草 人参 しめじ 大根 こんにゃく ごぼう 葱 生姜	五分つき米 里芋	お菓子	お菓子
8日						
9月	★成人の日★					
10火	★お誕生会★チキン南蛮 スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	胡瓜 ミニトマト ブロッコリー 人参 もずく 玉葱 えのき 葱	五分つき米	お菓子	バナナケーキ
11水	★鏡開き・愛情弁当の日★				お菓子	ぜんざい
12木	スペインオムレツ スープ フルーツ	ベーコン 鶏卵 チーズ	玉葱 しめじ ほうれん草 大根 人参 えのき パセリ	五分つき米 じゃが芋 マカロニ	お菓子	お菓子
13金	揚げ出し豆腐 味噌汁 芋ごはん	豆腐 油揚げ	大根 人参 葱 玉葱 白菜 わかめ 筍 えのき	五分つき米 さつま芋 南瓜	お菓子	マカロニかりんとろ
14土	★希望保育★				お菓子	お菓子
15日						
16月	肉豆腐 さつま芋サラダ フルーツ	牛肉 豆腐 ハム	白菜 人参 玉葱 糸こんにゃく 椎茸 深葱 胡瓜 人参 コーン	五分つき米 さつま芋	お菓子	ホットケーキ
17火	魚の味噌マヨ焼き 酢の物 青のり汁	カレイ かにかま 豆腐	胡瓜 わかめ もやし 人参 えのき 青のり 筍	五分つき米	お菓子	フルーツ
18水	鶏レバーのから揚げ サラダ 味噌汁	鶏レバー シーチキン 豆腐 油揚げ	胡瓜 人参 レタス コーン 玉葱 キャベツ えのき 葱	五分つき米 南瓜 スパゲティ	お菓子	焼きもち
19木	八宝菜 卵スープ フルーツ	豚肉 かまぼこ ちくわ 鶏卵 うずら卵	人参 玉葱 筍 椎茸 キャベツ もやし 小松菜 えのき ねぎ	五分つき米	お菓子	大学芋
20金	鶏肉の竜田揚げ サラダ 味噌汁	鶏肉 シーチキン 豆腐 油揚げ	ひじき 人参 胡瓜 ごぼう コーン 玉葱 えのき キャベツ 葱	五分つき米 じゃが芋	お菓子	ヨーグルト
21土	クリームスパゲティ サラダ フルーツ	ベーコン 生クリーム 牛乳 しらす干し	しめじ えのき マツタケ 玉葱 人参 コーン ほうれん草 キャベツ もやし	スパゲティ パン	お菓子	お菓子
22日						
23月	筑前煮 しらす納豆 フルーツ	鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 納豆 しらす干し	人参 大根 こんにゃく ごぼう れんこん 筍 椎茸 小松菜	五分つき米 じゃが芋	お菓子	ふくれ菓子
24火	卵焼き ひじき炒め 味噌汁	鶏卵 チーズ 油揚げ 大豆 豆腐	ほうれん草 ひじき 人参 玉葱 椎茸 切干大根 糸こんにゃく なめこ 葱	五分つき米	お菓子	きなこパン
25水	海鮮かき揚げ さつま汁 フルーツ	かにかま 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 たらしめじ コーン 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 葱 生姜	五分つき米 さつま芋	お菓子	いりこのかりかり
26木	鶏肉のつや煮 サラダ 味噌汁	鶏肉 ハム おから チーズ 油揚げ	人参 胡瓜 コーン 玉葱 わかめ えのき 葱	五分つき米 南瓜	お菓子	ロッククッキー
27金	ピビンバ風 わかめスープ フルーツ	大豆ミート 豆腐	玉葱 もやし 人参 ほうれん草 しめじ わかめ キャベツ えのき ねぎ	五分つき米	お菓子	アメリカンドッグ
28土	親子丼 野菜のゆかり和え フルーツ	鶏肉 鶏卵 さつま揚げ	胡瓜 大根 人参 玉葱 椎茸 葱	五分つき米	お菓子	お菓子
29日						
30月	ポークビーンズ サラダ フルーツ	豚肉 大豆 ミックス豆 シーチキン 豆腐	人参 玉葱 トマト ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン	食パン じゃが芋	お菓子	おにぎり🍙
31火	魚のオーロラソース スパサテー 味噌汁	カレイ 鶏卵 ベーコン 豆腐	玉葱 人参 キャベツ わかめ 筍 えのき 葱	五分つき米 スパゲティ	お菓子	スイートポテト

* 材料・行事等の都合により献立を変更する場合があります。

あけましておめでとございます。今年もよろしくお願ひします。

🍷給食室より🍷

新しい年を祝う1月には、正月のほかにも七草や鏡開きなどいろいろな行事があります。給食では、七草には七草がゆ、鏡開きにはぜんざいを予定しています。それぞれの行事を子どもたちと一緒に楽しみながら体験できるようにし、食材などにも興味を持ってもらえるような計画を立てていきたいと思ひます。



【献立紹介】

子どもたちに好評の給食とおやつレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

🍝 マカロニかりんとう 🍝

(材料)	(分量)	(作り方)
マカロニ	100g	①◎の調味料をボウルか袋などで混ぜ合わせておく。
サラダ油	適量	②マカロニを160℃位に熱した油でこんがりとし、色付くまで揚げる。
◎きなこ	25g	③揚げたマカロニを①の調味料と混ぜ合わせて出来上がり。
◎黒砂糖(粉)	50g	
◎食塩	ひとつまみ	

★マカロニはツイストの形の物が食べやすく出来上がります。

★子どもたちが毎回よろこんで食べてくれるおやつのひとつです。

🍗 鶏肉のレモン揚げ 🍗

(材料)	(分量)	(作り方)
鶏肉(から揚げ用)	200~300g	①◎の調味料すべてを鍋に入れてひと煮たちさせて、火を止めてからレモン汁をいれる。
片栗粉	適量	②鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げしてから揚げにする。
サラダ油	適量	③揚げた鶏肉を①の調味料と混ぜ合わせて出来上がり。
◎濃口醤油	100 ml	
◎砂糖	60g	
◎みりん	30 ml	
レモン汁	30 ml	

★調味料は、みりんのアルコールをとばすためにもひと煮立ちさせてください。

★これも、子どもたちがよく食べてくれる給食のひとつです。先日は、鶏肉を大豆ミートに変えてレモン揚げを作りました。歯ごたえがあり、もちもちしておいしかったです。



KENKOU KAWARABANN(7月号)



南九州市知覧保健センター

・・・ フォロー出来ません

Q. 鍛えると“お得”な筋肉は??

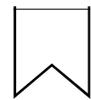
1



2



3



「いいね!」373件

南九州市知覧保健センター

あけましておめでとございます。

皆さんは、どんな年末年始を過ごされたでしょうか？

今年も、皆さんに楽しんで頂ける KENKOU KAWARABANN をお届け出来れば
と思います。よろしくお願いします。

さて、突然ですが、問題です！1～3の写真の中で、1番、鍛えて“お得”な
筋肉はどれでしょう?? 正解は・・・次のページへ！

#筋肉 #鍛えてお得 #運動シリーズ最終回 #スクワットやってみてね！

正解は・・・??



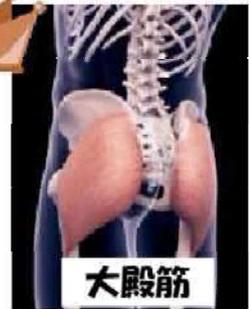
大腿四頭筋

(1913cm³)



下腿三頭筋

(897cm³)



大殿筋

(864cm³)



三角筋

(792cm³)



ハムストリング

(776cm³)



大胸筋

(676cm³)



まずは、大きな筋肉を動かそう！

やってみよう！！

鍛えてお得な筋肉第1位

大腿四頭筋を動かす運動・・・スクワット



- ◎つま先は、少し外側に向ける
- ◎膝は、つま先と同じ方向に向ける



(理由)
腰に高い付加がかかるため

- 膝はつま先より少し前に出す
- ×膝をつま先より前に出さない

プチ情報

体、冷えていませんか？“冷え”は、体に様々な影響を与えます！

代謝が低下し、老廃物の排出が滞ることで、血糖や脂肪が消費・燃焼されにくくなります。

体を温めて、健康に、寒い冬を乗り越えましょう！

～“冷え”改善のために～

- ・運動で筋肉量 UP！
- ・入浴で体を温める など