



令和8年1月1日

すまいりい保育園

🎍 あけましておめでとうございます 🌸



新しい年を迎え、ご家族で楽しいお正月を過ごされたと思います。

年末年始はおいしいものを食べすぎてしまったり、夜更かししがちになったりしていませんか。生活リズムが大きく乱れてしまうと戻すのが難しくなり、体調を崩す原因となります。健康のために大事な『早寝・早起き・朝ごはん』で風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう！

朝はしっかり食べて元気 100 倍!!

食べる時はお背中ピン、足ペったんの姿勢で

よく噛んで食べようね♪



佐賀の  
食育キャラクター  
たべんばくん

1月7日（人日の節句）は『七草の節句』とも呼ばれ、春の七草である「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を入れた七草がゆを食べて、1年の邪気払いや無病息災を願います。また、お正月で疲れた胃腸を休める日でもあります。保育園の1月7日のお給食は、七草を入れた肉団子スープの予定です♪

Smiley farm で採れたさつま芋は  
12月からお給食に使っています☆彡

天ぷら、豚汁、焼きいも、スイートポテトなど…。

スイートポテトはにじ組さんと作りましたよ♪

1月にはサラダ、いとこ煮、蒸しパン、かりんとうなどを作る予定です！

お芋を食べた子ども達は「お芋甘いね～！」

「おいしいねー！」と会話が弾み、パクパク  
食べてくれます☺

