

担当:あいみ
健康を意識して、おからドーナツ自作してみた
らとんでもないものに…もう作りません。

お正月の あれこれ

おせち

さんどん



おせちの中身、どんな願いがこめられているんだっけ？

さんどんは、黄金色の小判がイメージされており、金運アップの願いが込められています。

えび



腰が曲がるまで長生きできますようにという願いをこめて。

紅白なます



紅白の水引を表現したものといわれ、一家の平和を願う縁起物。



煮しめ

お祝いごとがあると作られていた縁起物。おせちの元祖との説も。様々な食材を一緒に煮ることから、家族仲良く繁栄しますようにとの願いが込められている。

今年もいろいろありましたね。大変お疲れ様でした。リフレッシュして新たな年を迎えましょう。

よいお年を～



初正月

初正月といえば、破魔弓と羽子板。最近ではインテリアに馴染みやすい色合いの破魔弓、羽子板もあるよう。

特別なものでなくても、名入れをした記念のフレームや、白い服とみかんだけで鏡餅コスプレなんかも記念写真にいいかも。赤ちゃんとの初めての初正月、たのしい思い出がたくさんできますように…



寝正月

赤ちゃんは大人に比べて睡眠の周期が短く、浅い眠りの時に、大人にとっての「寝言」が「夜泣き」として出てくることがあります。

赤ちゃんの体調や状態に変化がなければ、夜泣きがあっても抱き起こさず、しばらく様子を見てみると良いかも。

お正月は気を付けていても、子どもの生活リズムが乱れがち…大人も子どももしっかり睡眠をとって初正月をゆったり過ごしましょう

コラム:ともこ

朝活のスヌ×

おすすめ

朝活×ニュー

- ・ジョギング、ストレッチ、ヨガ
- ・朝風呂
- ・淹れたてコーヒーと朝食を堪能(ちよつと高め的美味いパンで気分もアがるか)
- ・読書
- ・家事(家族からの「ママ～」がないので倍速で進む！)
- ・趣味

☀️ 朝活の効果

- ・ひとり時間を満喫してリフレッシュ
- ・ご機嫌に一日をスタート
- ・「家事が終わっている」というスッキリした気持ちで出勤できる
- ・健康な体づくりをしている気持ちになれる

☀️ 朝活継続のために、、、

- ・就寝時間を決めること(朝だけ早く起きても日中眠くなる！)
- ・起きたい♪と自分が思えるような朝活メニューを考える

市立認定こども園にじいろ 月～土曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00
札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547

清田区役所健康子ども課子育て支援担当係 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:45～17:15
札幌市清田区平岡1条1丁目総合庁舎2階 TEL 889-2052/FAX 889-2407

