



地域子育て支援センター

# わんぱくだより 2月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

「鬼は外、福は内」2023年の節分は、3日(金)です。

節分とは、季節の変わり目の日のことで、もともとは、立春・立夏・立秋・立冬の日の前日をさしていました。とくに立春は、一年の初めということで重要視され、節分と言えば、春の節分をさすようになりました。節分には、豆まきなどの行事があります。

「門守り」といい、柊（ヒイラギ）の枝に焼いた鯛（イワシ）の頭を刺して家の戸口に飾ると、鬼が近づかないと言われています。



## 子どもと食

食べる意欲は生きる意欲と言われるほど、食事は大切なものです。特に人間としての土台を育む乳幼児期に「何を食べるか」はとても重要です。“体にいい食材をバランスよく日常的にとって健康を保てば薬などいらない”という医食同源の考え方になっていて、子どもたちの「食」を大切に考えていきたいものです。

冷凍食品、ファストフードなど手軽に食べられるものが氾濫し、食卓の欧米化が進むなか、改めて日本の食文化である和食が見直されています。一汁三菜を基本とし、旬の恵みを取り入れた栄養バランスの良い和食は世界的にも注目を集め、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

食べることは栄養を摂り入れるとともに、五感の情報を脳に入れる行為でもあります。調理の音を聞きながら、きれいに盛り付けられた食卓を目で見て、手を伸ばして触り、においとともにも味わう。五感を同時に使って自ら食べる体験の積み重ねによって、食べる力が育まれます。

朝食抜きの家庭が増えているなか、子どもたちの健康面での問題が取り上げられています。充実した日々を送れるよう、一日の活動量を支える朝食は特に大事なものです。

保育カレンダーより



## 2月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
		1 交流日 全サークル対象 わんぱくルーム でお弁当 予約あり	2 子育て相談日 むくむく 保健師来訪	3 母親教室 豆まきしよう ちびむく対象 予約なし
6 保育園で あそぼう	7 ちびむく	8 むくむく	9 子育て相談日 すくすく	10 母親教室 豆まきしよう すくすく・ むくむく対象 予約なし
13 保育園で あそぼう	14 すくすく	15 交流日 全サークル対象 予約なし	16 子育て相談日 ちびむく	17 室内開放
20 保育園で あそぼう	21 ちびむく	22 むくむく	23 天皇誕生日	24 園外活動 全サークル対象 森林公園 予約なし
27 保育園で あそぼう	28 すくすく			

すくすく 平成30年4月生まれ～令和2年3月生まれ  
 むくむく 令和 2年4月生まれ～令和3年3月生まれ  
 ちびむく 令和 3年4月生まれ～現在

妊娠されている方で、子どもの様子をじかに感じたい  
 という方も受け入れています。ご連絡ください。

\* わからない事、知りたいことなど遠慮なくお問い合わせください。

