



ピョンタラター

社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2022年2月

寒い日が続きますが、手洗いやうがいをしっかりとして、元気に寒い冬を乗り越えたいですね。今月の育児講座は2日（水）に節分のつどいがあります。鬼のお面を作ったり、親子で節分を楽しみましょう！

食育

すごいぞダイズ

豆まきに使うダイズの別称は「畑の肉」。良質なタンパク源で、食事ではしか摂取できない必須アミノ酸の他に、炭水化物・カルシウム・ビタミン・食物繊維などをバランス良く含む完全栄養食です。エダマメやモヤシ、納豆・豆腐・豆乳など種類が豊富なダイズ製品を毎日摂りたいものですね。

行事

豆まき

旧暦では2月4日頃の立春が正月で、前日に豆まきをして邪気を追い払っていました。豆まきを使うダイズは神様へのお供え物としても用いられ、不思議な力が宿ると考えられていました。豆まきの後は、二度と鬼が戻って来ないように、玄関の戸をすぐに閉めたほうがいいといわれています。

絵本のひろば



ふわふわがいっぱい!



ふゆはふわふわ

作：五味太郎
 小学館

セーター・ブーツ・てぶくろにえりまき。冬は、たくさんのふわふわしたものに囲まれていることに気づきます。ふわふわの雪の中で遊んで、おうちに帰ったあとは、どんなふわふわが待っているかな？ 冬の一日を、リズムカルな言葉で表現した一冊です。

雪だるまが作りたくなる!



ごろんご ゆきだるま

作：たむらしげる
 福音館書店

「ふわ ふわ ふわり」「ごろんご」。おもしろい擬音とともに、ページをめくるたびに完成されていく雪だるま。イヌが登場すると、一緒に遊びたくなった雪だるまは「によきによき ずずず」と手足を生やして……。元気で好奇心いっぱいの雪だるまが主役のお話です。



保健だより



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。
 つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう



今月のおやつ「鬼まんじゅう」

☆作り方☆

<材料> (7個分)

- ・さつま芋 400g
- ・三温糖 100g (上白糖・黒糖でも可)
- ・薄力粉 120g
- ・水 10~40cc (加減を見て調節)

- ① さつま芋の皮をむき1cm角の角切りにし、水にさらす。
- ② ①の水気をしっかり切って、三温糖をまぶして10分放置する。
- ③ ②に薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ カップに入れて電子レンジ(700w)で10分加熱して出来上がり。