

# こそだてひろば

おなかがすいてた  
たべちゃった  
のどがかわいてた  
のんじやった  
つかれてた ねちゃった  
ねむかった ゆめみちゃった



2024年2・3月号  
こぐま保育園  
こそだて・福祉センター  
TEL042-375-4677

## 「おには～そと！ふくは～うち！！」

毎年節分の時には、こぐま保育園にこわ～い鬼がやってきます。  
鬼に豆をまくのは「魔を滅する」と書いて「まめ」と読むことから、その年の  
災いなどをはねのける力があると云われていることが由来のようです。

保育園では5歳児を中心に今年はどうやって鬼を退治するか…！  
また、自分の中にいるどんな鬼と向き合うか…！  
毎年様々な作戦会議が繰り広げられています。

あそぼうかいでも製作した鬼面や新聞紙を丸めた豆ボールで元気に鬼退治を  
しましょう。どうぞこぐま保育園の節分におこしく下さい！



節分 日時:2月2日(金)10時ごろ～10時20分ごろ



### \*「親子で保育所体験」(要予約)

日時:2月9日(金)、23日(金)  
10時～11時45分  
対象:1歳・2歳以上  
食事代:300円



異年齢クラスで、お散歩や給食を体験し  
ます。予約が必要です。  
お電話で予約をお願いします。  
\*毎週火曜日は予約なしで保育所体験で  
きます♪

### \*「産前産後の育児体験」(要予約) ～パパママあつまれ～

日時:2月16日(金)、3月5日(金)他  
11時～11時30分  
対象:妊娠期～産後4ヶ月くらいの親子

0歳児クラスを見学し、育児の質問に保育  
士がお答えします。離乳食のお味噌汁の試  
飲があります。  
お電話で予約をお願いします。

# あそぼう会の予定



毎週火曜日 10:30～12:00 保育所体験(給食あり)も  
できます！ぜひあそびに来てください♪

金曜日は  
予約が必要です。

		2日	節分… どなたでもご参加できます
6日	わらべうたであそぼう 保育所体験	9日	保育所体験… 保育室やお庭で園児とあそびます 給食の試食あります(300円)
13日	0歳児室であそぼう 保育所体験	16日	出産前後の育児体験～パパママあつまれ～ …味噌汁の試飲ができます
20日	絵本・おはなしの日 保育所体験	23日	祝日
27日	つくってあそぼう(ひなまつり)	3月1日	出産前後の育児体験～パパママあつまれ～
3月5日	体重測定・手形もとります		



※今年度のあそぼう会は3月5日で終了致します。  
4月のあそぼう会については追ってお知らせいたします。  
「こそだてひろば」のおたよりやHP等をご覧ください。



## わらべうたであそぼう

♪こっちのたんぽ たんぽや こっちのたんぽ たんぽや おつむてんてんや カックリ カックリ バー  
♪せんべ せんべ やけた どのせんべ やけた このせんべ やけた  
♪ムギツキ コッテンショ アワツキ コッテンショ  
♪うめとさくらと あわせてみれば うめのながめは ぴんこしゃのしゃっしゃ うさぎがもちくって  
ほーいほい！

♪トウキョウト ニホンバシ



子どもの手の甲を  
1本指で2回、  
2本指で2回叩く

手の甲を  
ひっかく

手のひらを  
2回叩く

手の甲を  
2回つまむ

腕を2本指で  
肩まで上って、  
わきの下を  
くすぐる



## <絵本・おはなしで大切にしたいこと>



『おふろで ちゃぷちゃぷ』  
松谷みよ子 作  
いわさきちひろ 絵

『いない いない ばあ』  
松谷みよ子 作  
瀬川康男 絵



0～2歳までの乳幼児期はわらべうたやごろあわせなど、おうちの方の声で歌ってあげると良いです。

あそぼう会では、短いお話を人形や道具を使って実践しました。絵本もおうちの方のひざの上で読んであげることが一番です。

乳幼児期の子には絵がはっきりしていて、ことばと絵が一致した短い文章の絵本がおすすめです。今年度、あそぼう会で、よんできた絵本を紹介します。『いないいないばあ』、『おふろでちゃぷちゃぷ』、『いいおかお』、『だるまさん』シリーズなど

同じ絵本をを繰り返し読んであげることが大切です。親子で好きな絵本ができれば、うれしいです。

森 百合子



『いい おかお』  
松谷みよ子 作  
瀬川康男 絵

『だるまさんが』  
かがくい ひろし 作



## <オヤツはどんなものがいい？>

離乳食が進み、3回食になると、昼食と夕食の間の3時ごろに午後のオヤツが入ってきます。どんなものがいいか悩みますよね？



大人のオヤツと違って子どものオヤツは、栄養を取るための食事に準じるものです。  
お芋やカボチャをふかしたものに、牛乳とフルーツを添えてバランスをとったり、甘すぎないパンに牛乳とフルーツなど、工夫できると良いですね。

簡単なレシピを載せておきましたので、参考にして、おいしいオヤツを作って親子で食べてみてください。

### 「ツナと青菜のみそ焼きおにぎり」・・・4人分

☆1月19日の離乳食教室で作ったメニューです



#### <材料>

- 米・・・2合
- カツオ出汁・・・2合分
- ツナ缶・・・1缶
- 小松菜・・・40g
- みそ・・・20g
- 砂糖・・・10g



#### \* 作り方 \*

- ① 2合のおこめをとき、2合分の出汁を入れ炊き上げる。(ふつうのごはんでもOK！)
- ② 小松菜はよく洗い小さめに切る。
- ③ フライパンに少しの油とツナを入れ炒めながらほぐし、みそ・砂糖を入れよく混ぜる。
- ④ 最後に小松菜を入れしんなりしたら火を止める。
- ⑤ ①の炊きあがったごはん③を混ぜ込み好きな大きさに形成し、おにぎりを作る。
- ⑥ 200度のトースターで焼き、お好みで焦げ目をつける。  
小さい子には表面が軽く乾く程度。  
大きい子には少し焦げ目がつくと風味が増すのでおすすめです♪

