



子育てニュース 1月号

みつまた子育て支援センター

1月の講座の様子だよ!



☆まだまだ寒い日が続きますが、手洗い・うがいをしっかりして、風邪には気を付けてくださいね

H30.1.30 親子で楽しもう2.3歳児
たくさんのお友だちが参加してくれました！
指を使った手遊びや触れ合いあそびをしたり、
節分の絵本も読みました。
元気いっぱい「さんさん体操」もおどりましたよ



H30.1.9
お正月のつと(荒馬座)

荒馬座さんによる獅子舞いは迫力満点！！
泣いて逃げてしまう子や進んで近寄っていく
子さままでした。その他にも荒馬踊りや、
エイサーなどの踊りも披露してくれました♪



H30.1.19 出前児童館みつまたすくっ子
(大利根アスタホール)



H30.1.20 親子クッキング(保育園にて)
「白玉団子」と「おすしケーキ」を作りました。
色とりどりの具材をたくさん型抜きしました♪
お家でもチャレンジしてみよう！！



ゆきのこぼろず

1. ゆきのこぼろず
ゆきのこぼろず
やねに おりた
つるりと すべって
かぜの のって きえた

2. ゆきのこぼろず
ゆきのこぼろず
いけに おりた
するりと もぐって
みんな みんな きえた



♪児童館にある絵本の紹介♪
☆行事絵本☆
「まめまきバス」 鈴木出版
今日は節分。ところが、
町ではかいじゅうが大暴れしています。バスとねずみくんたちは、カゼオニをやっつけるため、豆を持って町に向かいます。カゼオニにも風邪にも負けないようにみんなもねずみくんたちと一緒にやっつけよう！！
「おには～そと！！ふくは～うち！！」



〈食育〉 ☆白菜☆

「寒い冬を白菜で乗り切ろう！！」

白菜はバランスよく栄養素を含んでいるお野菜です。

食べると、便秘予防・美肌効果・高血圧予防・骨粗しょう症予防など様々な効果があります。

離乳食で使用するとき、繊維が多いため縦横両方から刻みましょう。また、7～8か月頃までは、柔らかい葉先を使うようにしましょう！！

離乳食の一品に！！◎白菜と豚肉のあんかけ丼

材料 ・豚肉 15g ・白菜 30g しょうゆ・本だし・片栗粉 各少々 軟飯 80g

- 作り方
- 1)豚肉と白菜を細かく刻み、水でゆでる。
 - 2)味付けをする。
 - 3)片栗粉でとろみをつける。
 - 4)軟飯にかければ出来上がり！！



〈健康〉 「花粉症」

近年赤ちゃんの花粉症が増えてきています。【春→スギ 夏→イネ 秋→ブタクサ、ヨモギ】
上記の花粉が原因でくしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状があり、熱が出ないのが風邪との区別です。

☆1 花粉のとぶ時期は布団や洗濯物などよくはたいて取り込みましょう

☆2 外出後は服、帽子、バックなどよくはたいて落とします

(ウールやフリースは花粉がつきやすいです。また、静電気の起きやすいものは花粉を寄せ付けます。)

◎子どものしぐさをよく観察して！！

1歳を過ぎた子が発症する可能性もあります。まだ言葉がうまく発せないのでしぐさをよく観察するようにしましょう。「晴れた日に目をかゆそうにしている」「くしゃみがやたらとでる」など花粉症が疑われる症状があれば早めに受診してみてください



新年が始まって最初のすくっ子！！
“あけましておめでとうございます”の
元気なあいさつでスタートしました♪
お正月遊びの紹介をしながらたくさん
触れ合ってもらいましたよ！



みんなで「ふくわらい」どんなおかおが出来るかな？出来上がったおかおを見て大笑い！みんな上手に出来ました☆
最後は、1年間みんなの健康を祈って先生たちの獅子舞いです！獅子にパクパクしてもらい…「無事健康に過ごせますように…」

※児童館の工事をしている為ご迷惑をかけると思いますが、ご協力をお願いします。

