

2月の予定表

月	火	水	木	金	土
鬼はそと～！ 福はうち～ 🎵～🎵	1 	2 	3 	4	5
7	8 	9 	10 出前ひろば 	11	12
14	15 リトミック 	16 	17 出前ひろば 	18	19
21	22 リトミック 	23 	24 	25	26
28	※ 園庭開放、赤ちゃん体操、リトミック等、予約を承っております。 お気軽にお電話にてお問い合わせ下さい。☎ (新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「変更になる場合」がありますので確認をお願いします。)				

※今月ご利用の予約、毎週火・水・木曜日お電話にて承ります。子育て支援センター直通 ☎83-1377

みどりのひろば(9:00～13:00)

まちづくり推進センターひろば(予約制)

・火曜日(みどりヶ丘保育園ホール 園庭)
園庭開放*フリールーム※予約制
(1～3歳位までの未就園児対象)

・3日(木)鳥栖北まちづくり推進センター
(10:00～11:00)

誕生会・簡単工作・リズム体操など

・10日(木)麓まちづくり推進センター

(10:00～11:30)

誕生会・簡単工作・リズム体操など

・リトミック(11:00～11:30)※予約制

・水曜日(みどりヶ丘保育園ホール 園庭)
赤ちゃん体操※予約制
(0～1歳歳位までの乳幼児対象)

・木曜日(みどりヶ丘保育園ホール 園庭)
園庭開放*フリールーム※予約制

※新型コロナウイルス感染防止の為にしばらくの間 離乳食試食をお休みさせていただきます。ご理解ご協力の程
宜しくお願い致します。

ルンルン子育て通信

2022

2月号

No. 171

みどりヶ丘保育園子育て支援センター
(TEL 0942-83-1377)

🎵鬼は そと～！！ 福は うち～！！

立春を迎え暦の上では春ですが、2月は一年で最も寒い時期ですね。
旧暦では、立春が一年の始まりなので立春の前日を『季節を分ける日』という意味の『節分』と称し、豆まきをして一年のけがれをはらって清める風習が生まれました。
一家の主人か、年男年女が豆をまくものとされています。炒った豆を神棚にお供えしてからまきます。
『鬼はそと～！』と言いながら外に、『福はうち～』と言いながら家の中に豆をまきますが、そのときに、『鬼はそと～！』より、『福はうち～』を一回多くまくといいそうですよ！
豆まきの後、自分の年の数+1個豆を食べると病気にならないとされていますが...
そんなに食べられないよ～☹️という方や子どもは、福茶をどうぞ！ご利益は同じとか😊

そうそう！節分と言えば関西発祥の『恵方巻』！すっかり定着してきたようですね。
今年の吉方位は、「北北西、やや北」。無病息災を願いながら『節分の日』をお子さんと一緒に賑やかに過ごしてください！

福茶のレシピ🐱🐱🐱

材料)梅干し、塩昆布、福豆3粒 1)、材料をお湯呑みに入れ、梅干を漬してお
※年の数の福豆に湯を注いでもいい。 湯を注いで出来上がり♡



気温で見る服装選びのポイント

*** 30℃以上 半袖（室内では+羽織もの）

*** 25℃以上 半袖シャツ

*** 25℃未満 長袖シャツ

*** 20℃未満 カーディガン

*** 16℃未満 セーター

*** 12℃未満 トレンチコート

*** 8℃未満 冬物コート

*** 5℃未満 ダウンコート

子どもの服選びは？～冬編～

★子どもの身体の体温調節機能を育てる

暖房の効かせ過ぎや着せ過ぎは、体温調節し外気温に適応する力が弱くなる

★子どもが活発にからだを動かせる様にする

寒いからと着せ過ぎて動きづらくならない様に ケガにつながらないように注意

★子どもが自分の体温変化に気づき 衣類の調節が出来る

ワンポイント

- ☺... 「大人より1枚少ない程度」を基本に（但し、個人差を考慮し調節を）
- ☺... 厚着させる時は、分厚い上着を1枚着せるより薄手の洋服を重ね着して空気の層を作るようにする。その方が動きやすく調節し易い。
- ☺... 肌着は吸水性、速乾性のある薄手の物がおすすめ。厚手は調節させにくい
- ☺... 手袋、ネックウォーマー、レッグウォーマー、靴の中敷き等小物使いであたたかく！（※落とさないようお気を付けくださいね）

食育ひろば

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

子ども大喜び！

手作りスイーツ

シカンタンチョコパイ

材料（8個分）

春巻きの皮……2枚
板チョコレート……1/3枚※
バナナ……1本※
小麦粉……大さじ1
サラダ油……適量

◎ホワイトチョコレートと
いちごでも作れます

※の材料を下記のように変えてください
板ホワイトチョコレート……1/3枚
いちご……4個

作り方

- ① 春巻きの皮は4等分に、板チョコレートはひと口大に、バナナは幅1cmの輪切りにしておく。
- ② 小麦粉を水大さじ1（分量外）で溶きのばして「のり」を作る。
- ③ 春巻きの皮の縁に②のりを塗り、真ん中にバナナとチョコレートを載せて包む。（P）

- ④ ③の表面にサラダ油を薄く塗って天板に並べ、温めたオーブントースターで2～3分、きれいな焼き色が付くまで焼く。

ホワイトチョコレートといちごの場合、いちごは縦に4等分に切っておき、2切れずつホワイトチョコレートとともに包んで同様に作る。

