

# えんだより



## 2月3日は節分です。

幼児は、本日(2/1)自分の中の「泣き虫鬼」「イヤイヤ鬼」「おこりんぼ鬼」等、困った鬼を見つけて『オニは〜そと!!』と鬼退治をしました。

子育て中の大人も1年に1度、心の中に住みついている気になる鬼を見つけてみませんか？

## 2月16日は「生活発表会」です。

劇遊びや音楽活動等をお家の方々に見て頂くことを楽しみにしている中で「緊張」「努力」「協調」等の経験もしています。



## ★給食室より

### 【節分】

日本では「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、病気や災難などの災いを、年の数だけ豆を食べて厄除けするという風習があります。

保育園でも節分にちなんで、鬼が嫌うといわれる、いわしや大豆を取り入れた給食を提供します。

節分には豆まきの他に、その年の恵方に向けて願い事を思いながら無言で恵方巻を食べるという習慣もありますが、お子さんには少し細め、短めな恵方巻を用意してあげると食べやすいかと思います。

豆まきに使われる大豆は、畑のお肉とも言われ良質なたんぱく質が豊富で、色々な加工をされ食べられています。

(豆腐・油揚げ・厚揚げ・おから・豆乳・納豆・きな粉など)

加工された大豆食品は消化吸収もよく栄養が満点です。

給食では、大豆製品を取り入れたメニューも多く、豆乳スープ、豆腐や油揚げ、厚揚げなどが入った汁の他に、ほうれん草の納豆和え、揚げ出し豆腐や大豆のつくね焼き、ひじきの煮物にも大豆が入ります。

またおやつではマカロニきな粉やおからナゲット、納豆チャーハンなどがあります。

### <大豆製品の人気メニュー>

マーボー豆腐丼、納豆包み揚げ、牛乳もち(きな粉を使用)などです。



## 【子育てとは?】

これまでの日本の子育てでは「子どもは何も知らないから、大人がすべて教える」「子どもはできないから大人がやってあげる」等が主流でした。しかし、昨年より改正された保育所保育指針では「子どもに考えさせる」です。

自分で考えて行動しても、時には失敗することもあります。

ですからゼロから考えさせるのではなく

- ①大人も一緒に考える
- ②極力子どもの考えを反映させ、さりげなく援助する。
- ③子どもが考えた内容を否定しない

子どもからの発想はとてもしん新で大人には思いつかない事も多々あります。

大人から子どもへの問かけが一方通行の、独りよがりになっていませんか？その状態を昔の諺では「馬の耳に念仏」「耳にタコ」といい、子どもの心にはとどまらない「雑音」のようです。大人は笑顔で子どもの行動を見守り、ゆったりと穏やかな心構えで成長を見守っていきましょう。



## ★保健室より

2月4日は立春ですが、2月は一年の中で最も寒さの厳しい月と言われ、まだまだ寒い日が続きます。

インフルエンザは乾燥した環境を好み、加湿器などで湿度を50~60%に保つことで、空気中での感染拡大を抑える効果があります。

また、感染性胃腸炎などの感染症も予防には、規則正しい生活リズム・外出先から戻った時の手洗い・うがいの習慣づけを心がけ、病気に負けない体作りをしていきましょう。

更に、この時期は子どもの乾燥肌も目立ってきます。

子どもの肌というと、「スベスベで水分もたっぷりですらトラブル知らず」のイメージもあるかと思いますが、実は子どもの肌はとてもしんデリケートで、大人よりも皮膚が薄く、刺激を受けやすく乾燥しやすいのです。ですから、しっかりとケアをする必要があります。放っておくと、かさつきやかゆみが悪化します。

保育園では、アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患で園生活に支障が生じる場合、処方された塗り薬をお預かりすることができますので担任・看護師にご相談下さい。

ご家庭でも、お子さんがドライスキン(乾燥肌)ではないかご注意をお願いします。

