



あけましておめでとうございます。

2025年の幕開けとなりました。冷たく澄んだ空気が清々しい新年ですね。新しい一年が、子どもたちにとって、また保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますように、お祈りいたします。

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

カリフラワー、だいこん、のぎわなオレンジ、きんかん、みかん、あんこうきんめだい、ふぐ、わかさぎ

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。

季節のレシピ

野菜のテリーヌ風

- 材料
オクラ...4本
ヤングコーン...2本
ニンジン...1/8本
ハクサイ...1枚
塩...少々

- 作り方
①オクラは塩で軽くもんでからゆでて小口切りにする。
②ヤングコーンは1cmほどの小口切り、ニンジンは1cmほどのさいの目切り、ハクサイも2~3cmほどに切る。
③②の野菜を薄い塩味で煮詰めておく。
④粉寒天をだしで煮とかし、薄く味を調え粗熱をとる。
⑤型に野菜を彩り良く並べ、④を流し入れ、冷やし固める。

お風呂タイムでバほっこり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も温めておきましょう。

38~40度

あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

41~42度

ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れおちますし、湯冷めすることもあります。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

●保温しましょう

お風呂上りで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

子どもとスキンシップ♪
「たいこどんどん」

★「両手でたたく」ということを覚えるあそび。たいこがこのあそびにはぴったりです。

遊び方

たいこを両手でとんとんとたたいてあそびます。ボールなどの容器にガムテープを張るだけでも、りっぱなたいこになります。軽くて持ち運びやすく、子どもに大人気。

ポイント「まねをさせる」

はじめはママ(パパ)がたたいてみせたり、子どもの両手に後ろから手を添えて、とんとんと打つように導くといいでしょう。



Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬はローションタイプよりも、軟膏(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

おすすめの絵本

パンダ銭湯

作: tupera tupera
出版社: 絵本館



あなたは、パンダ専用の銭湯があるのを知っていますか。実は...あるのです。え〜っ、まさか、そうだったのか...。あなたの知らないパンダの世界がここにあります。

おせちのみんなあつまって

作・絵: 真珠 まりこ
出版社: ひさかたチャイルド



「くろめさーん」「はい」「くりきんとんちゃん」「はいー」、名前を呼ばれて、おせち料理の仲間が集まってきたよ。みんなが重箱にそろったら、あけましておめでとう!

1月は旧暦で睦月(むつき)とも呼ばれます。仲良く親しむことを意味する「睦む」という言葉から、一年の初めに親戚や知人など親しい人々が仲良く過ごす姿を表したことが由来とも言われています。良い言葉ですので、この機会に子どもたちに伝えてみるのもいいですね。