

2月

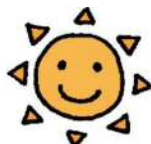


あいこでしょ

令和6年2月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248

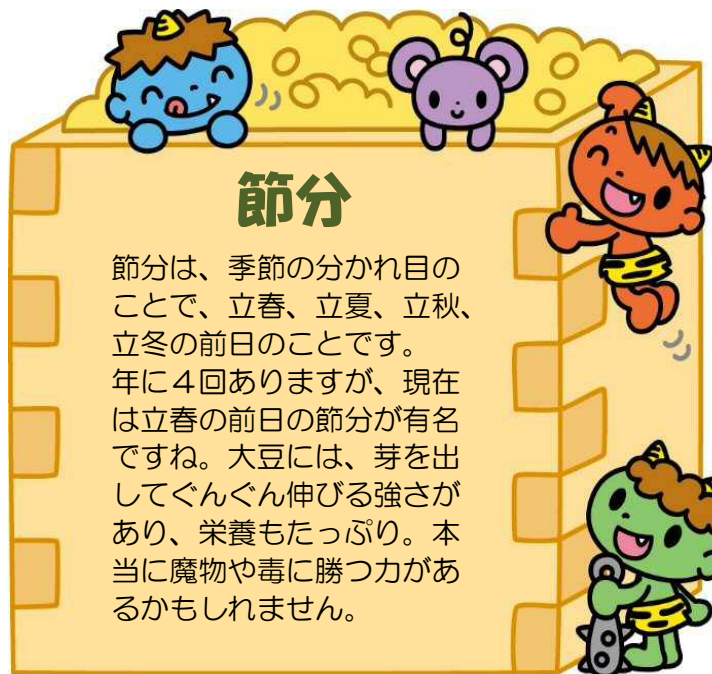


寒さに負けず



外で元気に体を動かそう

寒さが厳しい時期ですね。暖かい部屋の中ですごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外遊びをするようにしましょう。外で遊ぶと体がぽかぽかしてきます。寒さに負けずに外で元気に体を動かす機会をつくりましょう。



節分

節分は、季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。年に4回ありますが、現在は立春の前日の節分が有名ですね。大豆には、芽を出してぐんぐん伸びる強さがあり、栄養もたっぷり。本当に魔物や毒に勝つ力があるかもしれません。

子どもとスキンシップ♪

「カンカンカン！」

①子どもと向かい合って座り、大人の動作を子どもがまねする。「カンカンカン！」と言いながら、右手でグーパーグーパーを繰り返す。次に左手でもやってみる。

②片手ずつグーパーができるようになったら、両手でグーパーする。

ポイント
・左右交互にグーパーするには難しいので、気長にあとそんでみてください。



安全な服装で

冬場の寒い時に、マフラーの端を長く垂らしていると、遊具などに引っかかってしまいます。普段から端が短めになるように巻いておき、遊ぶ時は外しましょう。



チョコレートのお話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

おすすめの絵本

おにぎりがしま

作・絵: やぎ たみこ
出版社: ブロンズ新社



みなしごの少年・こたろうが会った、おにぎりおに。無人島にたどりつくと、ちいさなおにには、もうれつな勢いで働きはじめました。田んぼをつくり、極上のお米「オニビカリ」を育てます。そして、できあがったのはこの世のものとは思えないほどおいしいおにぎり！おいしそうなおにに誘われてやってきたのは……

おふくさん

作・絵: 服部 美法
出版社: 大日本図書



おふくさんたちは、まいにちにこにこ、みんなでなかよくくらしています。でもあるひ、おにが「おまえたちを、こわがらせてやるぞ！」と、やってきました。でも、おふくさんたちはこわがるどころか、おにをなんとかわらわせようとかんがえます。さあ、おにとおふくさんのたいけつ、いったいどうなる！？どんなときも笑うことは楽しい！ハートフル絵本です。

「鬼は外！福は内！」今月は節分がありますね。この時期ならではの遊びを楽しむことで、子どもたちに季節の移り変わりを感じてもらえるといいですね。暦の上では立春を迎えています、もう少し寒い日が続きます。季節特有の感染症にも気をつけ、しっかりと予防対策をして乗り切りましょう。