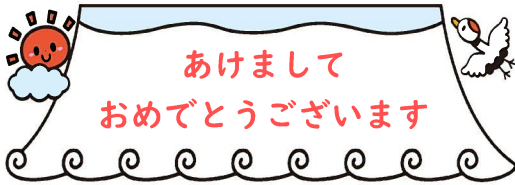


1月



あいにこでしよ

令和4年1月号 発行 阿久根市子育て支援センター
72-3939



お正月あそびの意味

コマ回し

「お金が回るように」や「物事が円滑に回るように」などゲン担ぎの意味がある。

たこあげ

立春のときに空を見上げることは健康に良いとされ、健康祈願のためにたこあげをするようになった。

羽根つき

1年の邪気や厄をはらい、子ども(特に女の子)の健やかな成長を願う意味が込められている。

福笑い

新年の始めから笑いが多いことはめでたいとして、お正月の遊びとして親しまれるようになった。

ダルマ落とし

ダルマ落としのダルマを落とさない(転ばない)ようにすることで、「一年は転ばないように(困難が降りかからないように)」という願いが込められている。

ここで紹介した説以外にも、色々な説があるようなので調べてみてね☆

2022年が始まりました。昨年は、コロナウイルスでもどかしい思いをした方も多かったと思います。今年も引き続き我慢が必要なものもあると思いますが、子ども達にとって「楽しいことの方が多かった」と思えるような一年にできたらいいと思います。また、保護者の皆様にとっても幸多き一年でありますよう、心よりお祈りいたします。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

おやつについて

大人は朝食晩と3食を食べて活動を支えています。子どもはぐんぐん成長しているので、3食では足りません。

胃も小さいし、腸の働きも発達途中の段階なので、一度にたくさん食べることができないため、おやつで食事の不足分を補う必要があります。おやつも食事の一部と考えましょう。幼児の場合、1日小分けにして4〜5食が必要です。

Q1 おやつの量はどれくらい？

A1 袋ごとあげるのは控えて、小さな袋に入れたり、お皿にもったりすると良いかもしれません。甘みの強いものや油分の多いものはなるべく避けて、少しでも良く噛んで食べるものの方がいいですね。

Q2 スポーツ飲料について

A2 スポーツ飲料や果汁入り清涼飲料は、からだに良い面が多くても、かなりの糖分を含んでいます。糖分が多くても、「甘さ控えめ」などと表示されていて、基準をはっきりしておらず、わかりにくいです。飲みすぎは、虫歯や肥満の原因になりますので、お楽しみ程度に考えるのが良いのかもかもしれませんね。

おすすめ絵本

おもち!

文: 石津 ちひろ
絵: 村上 康成
出版社: 小峰書店



きょうは、楽しいおもちつき! べったん、べったん、べたべったん。あらら、ふしぎ、ついたおもちがうさぎになっちゃった! 次は何に変身するかな?

ぼうしとったら

作・絵: tupera tupera
出版社: 学研



カウボーイやコックさんの帽子をとったら...? 何が出てくるのでしょうか? しかけをめぐると意外なものもあって、子どもは大喜び!

インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体づくりをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすです。

空気が冷たく、温かいお風呂や食べ物などが嬉しい時期ですね。この時期は風邪をひきやすいです。風邪をひいてしまったときは、子どもに厚着はさせず、食べ物は食べやすい物や好きな物を適量、水分補給も忘れずに。湿度が必要ですので、濡れタオルを置いておくといいですね。空気が乾燥しており、インフルエンザなどの病気にもかかりやすいので、バランスの取れた食事と睡眠をしっかりとって冬に負けない体を作りましょう!!