

こんにちは！

なでしこ保育園



です

2026年 2月発行

第143号

寝屋川市美井元町28-3

832-3777

なでしこ保育園の様子

例年は12月にしていた“もちつき”でしたが感染症が流行っていたので、年明けての1月14日に行いました。

お米が蒸される香・もちつきの音 突き立ての触感と五感を刺激されます。喉詰め予防でもち米とさつまいもを入れて“いも餅”になります。



なでしこのお友だちが今年1年元気に大きくなりますようにと5歳児クラスが餅花をつくってくれました。

2月は・・・節分



節分とは、「既設の分かれ目」という意味です。二十四節季の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日のことで、年に4回あるものですが、今ではほとんど立春の前日だけを指すようになりました。新暦では、3日ごろに当たります。

豆まき

昔の中国で行われていた、鬼追いの「追儺（ついな）」という行事と、日本にも古くからあった鬼や邪気を追い払うために豆をぶつける「豆打ち」という風習とが合わさり、広まったものが豆まきです。

いった豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。そのあと、自分の年の数の（あるいはひとつ多く）豆を食べ、1年の無事を祈ります。

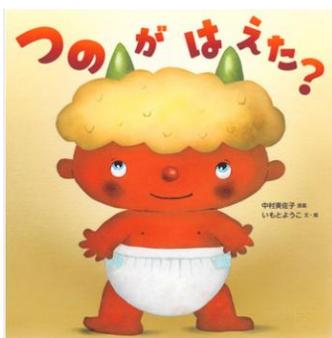
鬼とは・・・

冬の寒さや、病気など、人にわざわざいをもたらす悪いものすべてをあらわすとされていますが、その一方で神様が姿をかえてあらわれたもの、祖先の霊という考えもあります。



「和と行事のえほん」あすなろ出版参照

今月の絵本



え・さく いもと ようこ
出版社 ひかりのくに

元気で仲良しの鬼の家族がいました。一番下の棒やはまだ つのが生えていません。「もし つのが はえてこなかったら どうしよう・・・」お兄ちゃんが早くつのが生えるようにおまじないをしてくれました。坊やはすやすや眠って夢をみました。その夢で頭に生えていたのは・・・小さな鬼の子のお話



さく あべ 弘士
出版社 ひかりのくに

しんしん ゆきの ふるばんに きつねが ひとりで
あるいてく であうのは ともだちに でんぼうを
うつ きつつき きつねから にげる れんしゅうをする
ゆきうさぎ など
ふりつもった 雪の下からきこえてきたのは・・・

なでしこ広場

日時:2月18日(水):10:00~11:00

場所:なでしこ保育園(遊戯室)

内容:おひなさま制作 男の子でもOK!

持ち物:飲み物・タオル

☎ 要予約 072-832-3777

1月16日 体育遊戯で遊んでる様子

坂道を登る滑る トランポリンを飛ぶなど体いっぱい動かして遊びました。広場が終わってから天気がよかったので、お母さん同士声を掛け合って園庭で遊ばれていました。



ちょっと 具合の悪いときの 子どものごはん



水分をとってもが解消されない

便秘の原因には、食べ物の種類や食べる量、水分量が関係している場合多くみられます。例えば離乳完了期の時期すぎても、母乳やミルクの量が多くて食事量が少ないと、便の量が少なく便秘になることがあります。牛乳好きでたくさん飲むわりに、食べる量が少ない子ども同様です。又、「便がかたい」＝「便の水分が少ない」ということから、水分多く、やわらかい食事を与える方がいますが、水分を多くとっても、大腸で吸収されるので、便は柔らかくなりません。けれど腸に刺激し、動きを活発にするので排便を促す効果はあります。



便量を増やす食物繊維をたくさん食べる

おとな並みに、かたくて太い便になってしまう場合、排便時に痛みがあるため、便意を感じてもトイレをガマンしてしまうことがあります。すると、直腸に溜まった便が時間とともに水分吸収し、ますますかたく出しにくくなるのです。この悪循環が幼児の便秘のもっとも多い原因です。

”痛くも、がんばって便を出す”と理解することが難しいですが、改善の近道です。



さつまいもとりんごの茶巾しばり

いも類は腸内で発酵するので、便秘のときにはおすすめです。

食事だけでなく、おやつにも積極的に取り入れましょう。

材料 (3個分)

さつまいも・・・40g りんご・・・30g (1/8個) 種抜きプルーン
さとう・・・小さじ2 バター・・・小さじ1

作り方

- ① さつまいもとりんごの皮む、いちよう切りにして水にさらす。
- ② プルーンはさっと洗って3等分し、ひたひたの水(分量外)で、やわらかくなるまで煮る。
- ③小鍋に①とひたひたの水(分量外)、さとう、バターを入れ、落としふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ④③の汁気をきって、粗くつぶして冷ましておく。
- ⑤ラップの中央に④をおき、中央にプルーンをのせて包みこみ、ラップごとしばって茶巾型にする。

★餃子の皮につつんで 油で揚げてもおいしいですよ!!

卵の花汁

根菜たっぷりの汁物に、おからを加えてあたたかくして具たくさんの汁ものは、胃腸の働きを助けます。

材料 (一人分)

とりむね肉・・・20g 牛蒡・レンコン・にんじん・・・各10g
里いも・・・20g 干しシイタケ(水でもどす)・・・中1/2枚
さやいんげん・・・1本 おから・・・大さじ1
だし・・・120ml しょうゆ・・・小さじ1/3 みりん・・・小さじ1/4

作り方

- ① とり肉1cmの角切り、ごぼうは5mm厚さの輪切り、にんじん、れんこん、里芋は皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにする。しいたけは4つに切る
- ② さやいんげんは、1cm長さに切って下茹でする
- ③ 小鍋にだしと①を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る
- ④ ③に②とおから、調味料を加えてひと煮たちさせる。

