

「はぐ」 ひがし



1年で1番寒い月。どうしても室内にこもりがちになりますが、午前中の暖かい時間帯に是非「はぐ」へ遊びにきてください。赤ちゃんとも室内で楽しめる遊びを一緒に楽しみましょう。
感染症やインフルエンザなどの予防（手洗い・うがい・加湿）に気を付けながら元気に過ごしましょう。



2月のうた 「ゆき」

ゆきや こんこ あられや こんこ ぶっては ぶっては
ずんずん つもる やまも のはらも わたぼうし
かぶり かれき のこらす はながさく

ゆきや こんこ あられや こんこ
ぶっても ぶっても まだ ぶりやまぬ
いぬは よろこび にわかけまわり
ねこは こたつで まるくなる



節分の豆、5歳以下には食べさせないで！ 消費庁の注意喚起

節分と言ったら豆まきを楽しみにしているお子さんもいるかと思いますが、特に小さなお子さんは注意が必要です。かみ砕く力や飲み込む力が十分でない子どもは、固い豆やナッツ類など気管やのどに詰まらせて窒息や、小さなかけらが気管に入って気管支炎や肺炎の恐れがあります。保育所では、豆の代わりに新聞紙を丸めたものや柔らかいボールを豆に見立てて「おには～そと。ふくは～うち。」と豆まきをしています。



2月のクイズ

問題1 アサリは海岸の浅いところの砂の中に住んでいますが見つかるポイントは何でしょう？
① 空気の泡がポコポコ出ている。
② 砂が少し盛り上がっている。
③ 砂に小さな穴があいている。

問題2 冬が旬の小松菜。どうして「小松菜」という名前がついているの？
① 昔、小さな松の木の下で栽培したから。
② 小松川村でとれた野菜だから。
③ 小松さんという人が作って命名したから。

問題3 おでんが食べたくなる季節です。静岡には「静岡おでん」がありますが、一般的なおでんとの違いは何でしょう？
① おでんの色が黒い
② 冷やして食べる
③ 魚介類が豊富に入っている。

問題4 美味しいりんごの見分け方は？
① 実が軽い。
② 全体がきれいな赤色。
① ヘタの反対側が緑色。こたえは裏面にあります。

【2月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	子育て相談を受付けています。 月曜日～金曜日 9:30～16:00 子育てで心配なこと、悩み、 どんな小さなことでも気軽に相談してくださいね。				園庭開放 11:00～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	節分
4	5	6	7	8	9	10
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15		園庭開放 11:00～12:00	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	園庭開放 11:00～12:00 子育て講座 「ひな人形作り」 ①10:00～ ②14:00～	子育て講座 「ひな人形作り」 ①10:00～ ②14:00～		ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15 園庭開放 11:00～12:00 わくわくタイム 10:30～	
18	19	20	21	22	23	24
ポップコーン・パパ 10:00～11:15	食育講座 15:00～	園庭開放 11:00～12:00 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15		天皇誕生日	
25	26	27	28	29		
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15 すきっぴ 紅葉丘文化センター 10:00～11:15			

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
 連絡先042-362-5200
 開設時間：月～金（土日祝日を除く）
 午前9時30分～午後4時
 アクセス：京王線 府中駅より
 ちゅうバス（多磨町ルート）「若松防災センター」下車徒歩5分

おたんじょうび おめでとう

2月の誕生月のおもだちに、誕生日カードをプレゼントします。受付でお知らせください。



2月子育て講座のご案内

3月3日はひな祭りの日。桃の節句とも呼ばれ女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
 手作りのひな人形を作ってお子さんの成長を願いましょう。

日時 2月13日（火）
14日（木）

午前の部 10:00～
午後の部 14:00～

場所 「はぐ」ひがし ひろば室
 内容 工作「ひな人形作り」
 ※LINEで予約受付中。

【2月のクイズの答え】

- ①③砂に小さな穴があいている。
 ・アサリは砂の中に潜っていますが2本の管を砂の上に出して海水を体に流しています。この管の通り道が小さな穴となっているので、砂に2つ並んだ小さな穴を見つけたら、その下にはアサリがいる可能性が高いです。旬は2月～4月
- ②小松川村というところでとれた野菜だから。
 ・小松川村は今でいう東京都の江戸川区です。
- ③、①おでんの色が黒い。
 ・静岡おでんは、黒いスープで煮込まれていて、食材も黒くなっているのが特徴です。牛筋や醤油を入れて毎日継ぎ足しているため黒いスープが出来上がるとのことです。
- ④、②全体がきれいな赤色をしている。
 ・美味しいリンゴは実がすっぴんとしていて、全体が赤く染まっていること、お尻の部分はオレンジ色をしていることです。お尻が緑色のりんごは、未だ完全に熟していないリンゴです。

「ポップコーン・パパ」 に遊びに来ませんか？

毎月第3日曜日は「ポップコーン・パパ」の日です。育休中のパパはもちろん、普段忙しくてなかなかゆっくりお子さんと向きあえないパパは是非遊びに来てください。季節の遊びや工作をして楽しみましょう。

- 1 日時 2月18日（日）
10:00～11:15
- 2 場所 東保育所 遊戯室（予約制）
- 3 内容 季節の工作や遊び
 ※ポップコーン・パパは、小柳保育所・本町保育所でも開催しています。



「わくわくタイム」

日時 2月16日（金）10:30～
 内容 ウクレレバンドコンサート
 出演 アッキー孫田と仲間たち
 ※午前みの公演です。
 この日は園庭開放の日です。コンサート終了後は園庭でも遊べます。

公立保育所のおやつレシピ「いももち」

【材料】じゃがいも 中3個 片栗粉30g
 食塩 少々 たれ（砂糖大さじ1.5 醤油大さじ1弱 水 小さじ1）

【作り方】①じゃがいもをゆで柔らかくなったから片栗粉をいれてつぶす。
 ②食べやすい大きさに丸めてフライパンで焼く。
 ③たれを鍋に入れてひと煮たちさせる。②をからめて出来上がり。



公立保育所の栄養士 による食育講座 『これでいいの？離乳食』

赤ちゃんのための離乳食どうしていますか？「母乳ばかりで離乳食が進まない。」「野菜を食べない。」このままでいいの？と悩んでいる方、是非参加をしてください。



日時 2月19日（月）
15時～
 内容 離乳食の話
 講師 東保育所栄養士



にこにこコラム『一時保育を利用したいけど大丈夫？』

「はぐ」のひろばで、あるママから「一時保育に預けたいけど、今まで一度も離れたことがないし、人見知りの時期だから大丈夫か悩んでいる。」という相談がありました。初めて預けるときや、人見知りや後追いの時期だと利用をためらってしまいますよね。大切なのは、一時保育を利用して「かわいそうな思いをさせてしまうのでは？」ではなく、子どもが泣いたり不安になったりして感情が崩れた時に、それを受け止めて安心させてあげることだと思います。それに特定の人以外と触れ合い社会性を育てていくよい機会にもなります。しかし、何度も同じ場所に預けても、ずっと激しく泣いてしまうなど心配がある場合には、かかりつけのお医者さんに相談することをおすすめします。「今は集団よりも少人数のほうがいいですよ。」など発達や成長を加味しての助言がもらえるかもしれません。また、体調が悪い時に預けると、子どもにとって「一時保育は辛いもの」という体験になってしまうこともあります。もし、体調が悪い場合には無理をせず、親の予定を変えられないかな？と考えキャンセルをすることも検討してはどうでしょう？ また、子育て支援の窓口でニーズに合う預け先を紹介してもらう方法もあります。府中市では、保育支援課に「保育コンシェルジュ」がいます。ママのニーズに合った保育の種類や内容を案内してくれます。保育所入所の相談だけでなく、市内で受けられるサービスについて詳しいので、ぜひ活用してみてください。

そして、一時保育を利用した際は、「5時になったら迎えにくるよ。」とお子さんと約束をしたら、約束の時間に迎えに行きあげてください。約束を守ってもらえると、子どもも親への信頼感を深めていきます。家に帰ったら、ぎゅーっと抱きしめてあげる時間も忘れずに。こうした経験を通じて、子どもは徐々に親から離れられるようになりますよ。

【3月の子育て講座のお知らせ】

*「はぐ」講座
 3月11日（月）
 12日（火）
 AM/PM
 内容「はぐ」お楽しみ会
 *わくわくタイム
 3月8日（金）
 AM/PM
 内容 制作「手作り絵本」
 講師 孫田純子氏



ご予約はお早めに