



「はぐ」ひがし

すこしずつ春の息吹が感じられるようになりました。暖かい日差しに誘われて保育所の子どもたちも元気に園庭を走り回っています。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。



おにはそと〜
ふくはうち

冬の寒い時期ならではの遊び

『マイ氷』作り

気温が低くなる日を選んで、落ち葉や花びらなどを容器に入れて水を加えます。牛乳パックや卵パックなど、いろいろな形の氷の作っても楽しいです。

お家のお庭やベランダなど日の当たらない場所を探して、一晩外にだしておくと、翌日「マイ氷」ができます。自分だけの氷に子どもたちは、わくわくします。楽しんでみてください。

要注意！節分の豆は4歳以下には食べさせないで！

乳児は気道が狭く豆などがのどにつまりやすいため窒息の原因になります。また、豆が気管に入ると肺炎や気管支炎を起こす恐れがあります。節分の豆まきは個包装されたものを使用したり柔らかいボールなどで代用したりしましょう。(ピーナッツや固い豆も同様です。)



こりゃ
たまらん



2月のクイズ

問題1 「雪がしんと降る」とはどういう意味？

- ① 細かい雪が降っている
- ② 雪がさかんに降っている
- ③ 雪が静かに降っている

問題2 「こたつ」はいつ頃からあるでしょう？

- ① 平安時代
- ② 室町時代
- ③ 江戸時代

問題3 冬はカニが美味しい季節です。日本の3大ガニとは「たらばがに」「ずわいがに」あと一つは何でしょう？

- ① 毛ガニ
- ② 花咲ガニ
- ③ タカアシガニ

問題4 冬の山の静まり返った様子を表す言葉を何というでしょう？

- ① 山黙る
- ② 山眠る
- ③ 山静か

問題5 凍った道の正しい歩き方は？

- ① 小股で歩く
- ② 大股で歩く
- ③ 飛び跳ねながら歩く

問題6 日本が冬季オリンピックで初めて参加をした競技は何でしょう？

- ① スキー
- ② スケート
- ③ アイスホッケー

★こたえは裏面にあります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
		「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				
2	3	4	5	6	7	8
節分	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	
9	10	11	12	13	14	15
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	建国記念の日	すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00～11:15		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	
16	17	18	19	20	21	22
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 東保育所		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	子育て講座 「ひな人形作り」 ①10:00～ ②14:00～	園庭開放 11:00～12:00 子育て講座 「ひな人形作り」 ①10:00～ ②14:00～	
23	24	25	26	27	28	
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 小柳保育所 天皇誕生日	振替休日	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 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15 わくわくタイム 10:30～ お楽しみ	



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。今年は折り紙で吊るし雛を作ります。お楽しみに。

日時 2月20日(木)21日(金)
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「吊るし雛人形作り」
※LINE で予約受付中。



ひな人形は宮中の結婚式がモチーフで、男雛と女雛が豪華な衣装を着て多くの人に囲まれている結婚式の様子を表しています。

【2月のクイズの答え】

1. ③「雪がしんと降り」は雪が静かに音もなく降っている様子のこです。
2. ②室町時代。いろりに衣類を被せて暖をとり、櫓(やぐら)を組んで足をのせて暖めたのが始まりです。
3. ①毛ガニ。日本の代表的な三大ガニの一つと言われています。
4. ②山眠る。冬の季語で冬の山の静まり返った様子を表しています。
5. ①小股で歩く。小さな歩幅で足の裏全体を路面につけて歩きましょう。
6. ①スキー。1928年スイスのサンモリッツで開催された第2回冬季オリンピックにスキー競技の6選手が初参加しました。

「ポップコーン・パパ」に遊びに来ませんか？

毎月第3・第4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 第3日曜日 2月16日(日)東保育所
第4日曜日 2月23日(日)小柳保育所・本町保育所
10:00～11:15
- 2 内容 季節の工作や遊び ※LINE で予約受付中

来てね。

わが子の良さを再発見できます。パパ友もできる子育てが楽しくなりますよ。一緒に遊びましょう。



公立保育所の栄養士による食育相談

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、公立保育所には専任の栄養士がいます。相談したい方は、スタッフに声をかけてください。



子どもの冬の服装どうしていますか？

寒い時期には大人と同じように子どもにも寒さ対策が必要ですが、つい大人と同じように洋服をたくさん着せていたら、気が付いたら汗だくになっていたという経験はありませんか？

【室内で動き回るとき】

★肌着+トレーナー+ズボンが基本

【外出するとき】

★上着を着て(ベビーカーや抱っこ紐の場合は)ブランケットなどでしっかり寒さ対策をしましょう。

動きが活発なお子さんはたくさん着せてしまうと汗をかき、それが冷えて風邪の原因にもなります。子どもは平熱が高いので大人より1枚少ないくらいがよいと言われています。こまめに衣類調節をしてあげましょう。

保育所のおすすめ給食レシピ根菜カレーうどん

【材料】子ども4人分

うどん(乾燥)150g 豚肉 40g れんこん 1/4 個
にんじん 1/4 本 ごぼう5cmくらい 玉ねぎ 1/4 個
小松菜 3枚 サラダ油 小さじ1 だし汁 500cc
A(カレー粉 小さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 塩 少々)
片栗粉 大さじ1と1/2 水 大さじ2

【作り方】

- ① れんこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は一口大に切る。
- ② だし汁にれんこん、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、豚肉を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ Aを入れ、味を整える。
- ④ 小松菜を加え、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

※根菜効果で体が温まります。



「わくわくタイム」のご案内

日時 2月28日(金)10:00～
午前の部のみ

内容 お楽しみタイム

「はぐ」ひがしの職員が楽しい時間をお届けします。親子で楽しんでくださいね。何をするかは当日までのお楽しみです。

※LINE で予約受付中！

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。

おたんじょうび おめでとう

2月の誕生月のおともだちに、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。
★身長体重測定は随時行っています。

【3月の講座のお知らせ】

★「はぐ」子育て講座

3月13日(木)14日(金)
AM/PM

内容「はぐ」お別れお楽しみ会

★はぐっとセミナー

3月6日(木)AM/PM

内容「手作り絵本講座」

講師 孫田 純子先生

★わくわくタイム

3月7日(金)AMのみ

場所 東保育所 遊戯室

内容 ウクレレバンドコンサート

講師 アッキー孫田と仲間たち

※各講座は30日前よりLINE で受付します。

にこにこコラム『スマホを見せる時間、減らしたい？』

「最近、1日に何度も電車の動画を見たがるので困っています。車に乗せるときや歯磨きのときに活用していたら、それが癖になってしまいました。見せる時間を減らしたいのですがどうしたらいいですか？」という相談を受けました。特に1歳を過ぎたころ、いやいや期で自己主張が強くなると、泣かれるのが嫌でつい動画を見せてしまうと言っていました。

本当に困っているときにスマホを短時間だけ使うのは仕方ないと思います。でもおむつを替えるときなどは、「たくさん出て良かったね。」「気持ちよくなったね。」など声をかけて赤ちゃんとのコミュニケーションをとるチャンスでもあります。赤ちゃんの体を触っているときは、ママの声や表情が感じ取れるときなのです。そのような時は、動画を見せたいならもったいないと思います。スマホを長時間見せることについてですが、長時間の使用によって睡眠、運動、パパやママとのコミュニケーションの時間が減ってしまう恐れがあり、結果的に子どもの発達に影響がでしてしまうのではないかとされています。(科学的な根拠はありません。)

一日に何度も動画を見た場合は大きな時計などがあれば「この針がここになったらね。」といった約束を前もってするなど自分で調整できるようにしてあげましょう。また、動画よりも楽しい遊びがあることを教えてあげ自尊心を上手に育んであげると良いと思います。

そして、もしかしたら、私たち大人が、スマホの中毒症になっているのではないのでしょうか。赤ちゃんは言葉が話せなくても、ママやパパの行動をじっと見ています。好奇心も旺盛なので「これはダメ。」といったもののほど触りたがります。スマホには必要な部分もあると思いますが、大人自身もガラガラと使わないようにしたいですね。ママとパパが互いに注意し合ったり、子どもが寝るまでのこの時間帯はスマホを使わない、見せないなどのルールを決めたりして上手に使用できるとよいと思います。

「はぐ」はスマホに頼らなくても、親子で楽しく遊べる場所です。専任の保育士もいるので、年齢に見合った遊び方もお教えします。ぜひ活用してください。