

「光の春」とも言われる2月。

梅の花がちらほら咲きだして、近づく春に耳を澄ます季節になりました。

2月3日は節分



みんなで元気に「鬼は外！福は内！」と豆をまきましょう！！

豆をまくのはどうして！？

昔、病気や災害など悪いことを「鬼の仕業」としてはらう「追儺（ついな）」という行事を行っていました。それが、豆をまいて鬼を追い出し、福を呼ぶ行事となって広がったのが節分のはじまりと言われています。

なぜ豆かというと、大豆には、芽を出しぐんぐん伸びていく強い力があります。それが鬼や病気に勝つ不思議な力だと信じられていたからです

歳の数だけ豆を食べるのは、なぜ！？

自分の歳の数だけ豆を食べると1年間、病気にかからないと言われています。

鰯（いわし）と柀（ひいらぎ）

鬼は、鰯のにおいと柀のとげが嫌いなので鬼が来ないように玄関に飾ります。

鬼はいろいろな昔話に登場します。

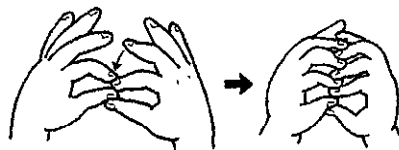
家族と友だちと一緒に楽しんでみてくださいね！



♪みんなで歌おう！♪

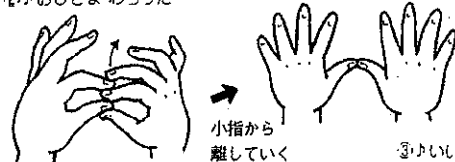
「しもばしら」

①♪しもばしら が た お れ た し も ば し ら が た お れ た



曲に合わせて左図のように親指から順に小指までつける

②♪おひさま わらった



小指から離していく

③♪いい日だね いい日だね



左右に動かす

作詞・不明
作曲・中島光一



～保育園バージョン～

最後に♪ニコッ♪と両手の人差し指をほっぺにつけて子どもに笑顔を向けると楽しさ倍増！！

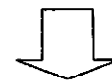
一本づつ指を動かすので、子どもたちも「どのゆびかな？」と大人の手を見ながらまねっこ。

小さい子ども指の動きに注目です！

はだして遊ぼう！！



足の裏にたくさん刺激を受けよう！！



*足の指をしっかりと使って運動することで、土踏ますの発達が促進されます。

（土踏ますができることで、正しい歩行ができ、疲れにくくなります。）

*足の指を動かすことで心臓から一番遠いつま先の血液が循環し、脳が刺激され大脳を育てることもつながります。

*足は、体温調節のための体温計の役割もしています。靴下で包んでは、正確に働かなくなってしまいます。

*靴を選ぶ時も、底が厚いものではなく、はだしに近い感覚で歩けるような履き心地の靴にしましょう。

