

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いたします  
今年もすてきな一年でありますように・・・  
2016年1月

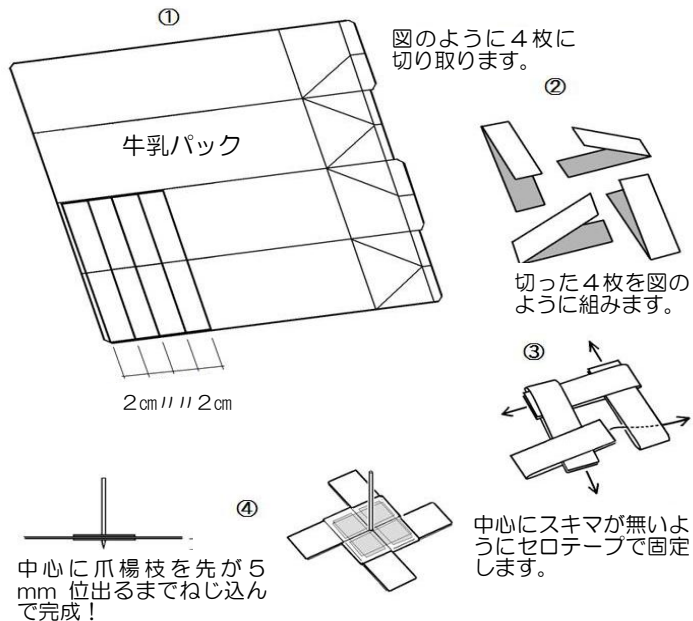


### お正月の遊び

お正月には、日本古来から親しまれている遊びがあります。こま回し、羽根つき、凧上げ、かるた、すごろくなどです。

羽根つきは厄払い、凧上げには願い事を凧に乗せて天に届けるという意味があるそうです。おうちでも家族やともだちと一緒に正月遊びを楽しみましょう。

### 牛乳パックのこま



※フェルトペンやシールなどで模様を描くと回った時にとてもきれいです。  
出典:「たのしい!おもちゃづくりⅡ」

### 炊飯器で簡単! ななくさがゆ “七草粥”を作ろう

1月7日は無病息災を願い、おかゆの中にセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を入れて食べよう!



材料(2人分) お米1合・七草適量・塩小さじ半分

- ① お米は研いで炊飯器のお粥コースで炊く(お水は炊飯器のメモリで!)
- ② お粥が炊ける間に七草をきれいに洗う。
- ③ 葉物は1cmくらいに、スズナ(かぶ)スズシロ(大根)はいちょう切りにカットする
- ④ 塩少々を入れた小なべで七草をさっと湯通ししたものを、炊きあがったお粥に混ぜて塩小さじ半分で味付けして出来上がり~

味見して好みの味に調整してね。

薄味がオススメです!!



### 換気は大切!

寒くなってくると暖房を入れて窓を閉め切った状態となり、お部屋の空気は汚れます。1時間に一回は窓を開け、換気をしましょう。まず1か所の窓を少しだけ開け、次に対角線上の窓を全開にして空気が部屋を通り抜けられるようにします。空気が流れにくい場所なら換気扇や扇風機をまわすなど工夫しましょう。

子どもは風の子元気な子!  
外で体をいっぱい動かそう!!

外に出て皮膚や気道の粘膜が冷たい空気にふれると、自律神経の働きが活発になります。また室温と外気との温度差をくり返し感じることによって、寒さにしっかり対応できる身体がつけられていきます。

\*下着はランニングや半そでのほうが、運動の妨げになりにくく、体にフィットするので、保温性に適しています。上着を重ね着するより、下着を1枚着た方が暖かいですよ。

\*薄着でもそで口や衿口がぴったりとしていてお腹や背中がしっかり隠れているものの方が暖かく感じます。

\*上着は厚手のものより子どもが活動しやすいものにししょう!!

### 寒い冬でも自然の中で遊ぼう!!

#### 霜柱ふみ

公園(芝生)などに行くと寒い日は霜柱を見つけることができます。踏んだり、触って感触を楽しもう!!

#### 氷あそび

カップやバケツなどに水を入れ外においておくと朝には氷が出来上がっているかも!