



# 2月3日は節分

『節分』は季節を分けるという意味で年4回あります。(立春・立夏・立秋・立冬の前日)昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いに例えた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。元氣よく豆まきをして、1年元氣に過ごせるように願いながら、豆を食べましょう。

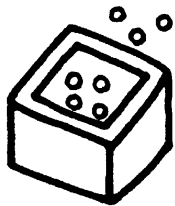
## やいかがし

ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものです。これを節分の日に家の入り口につるしておくとう鬼がひいらぎの鋭いとげを痛がり、いわしの臭いにびっくりして逃げていくと考えられていました。



## 大豆

大豆はたんぱく質や脂肪など、さまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので『畑の肉』とも言われます。豆まきがすんだ後、自分の歳の数より1つ多くまたは歳の数だけ食べると病気をしないといわれています。



# うたってみよう♪

## 『まめまき』

- 1、おにはそと ふくはうち  
 ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ  
 まめのおと おには こっそり  
 にげていく
- 2、おにはそと ふくはうち  
 ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ  
 まめのおと はやくおはいり ふくのかみ



# おすすめ絵本

『おにはうち!』作：中川ひろたか  
 絵：村上康成【童心社】



『おにのパンツ』作・絵：鈴木博子  
 【ひさかたチャイルド】

『ないたあかおに』作：浜田廣介  
 絵：池田龍雄【偕成社】



# 寒くても外であそぼう!!

## ☆しもばしらふみ

冷えた朝、やわらかな土のところを見ると、霜柱がたっています。踏んでみると“サクサク”と良い音がして、とても面白い感触ですよ!お日さまにかざしてみるとキラキラきれいです。お子さんと一緒に探してみてくださいね!

# ☆保育園で人気のメニュー☆

からだが温まるよ!

# 冬野菜ポトフ

4人分(大人2人・こども2人)

## 材料

- ・かぶ 2個(葉を入れてもOK)
- ・白菜 1/8カット
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1玉
- ・じゃがいも 中2個
- ・ウィンナー 4~6本
- ・鳥がらだし 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々



## 作り方

- ① 大き目に切った具材を火のとおりにくいものから鍋に入れます。
- ② 具材がかぶるくらいの水を入れます。
- ③ 鳥がらだしを入れます。
- ④ 火にかけ、具材が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえたら、できあがり!!

# 薄着のすすめ

寒さに負けない体作り、皮膚の鍛錬の為に、薄着ですごしてみたいはいかがですか?肌寒い日でも、室内では半袖の肌着+長袖Tシャツ、外では動きやすいジャンパーを羽織って元気に遊びましょう!