

# まんまるキッズ 2月



1月の大雪には参りましたね。すくってもすくってもなくなる雪を相手に、赤ちゃんのことを気かけながら一人で雪掻きしているママ、パパもいるだろうな、、、と思いました。まだまだ雪は降ることと思いますがどうか、身体を冷やさぬように気をつけてください。暦の上では2月3日から春。花咲く季節をいっしょに待ちましょう。



## 『豆まきをしよう!』 『おひなさまを作ろう』 ミニミニお遊戯会

日時：3日(月) 11時頃～  
\* おおよその時間です。  
少し早めにお越しください。  
場所：プレイルーム  
内容：年長児さんが鬼になってくれます。  
怖くない、優しい鬼さんにカラーボールを豆にして「おにはそと! ふくはうち!」と豆まきしましょう!  
人数制限はありません。

日時：20日(木) 27日(木) 10時～  
場所：プレイルーム  
内容：桃の節句に向けてかわいいおひなさまを作りましょう。  
対象：子育て中の親子20組(1日10組ずつ)  
2日間、同じものを作ります。ご都合のよい日にどうぞ。  
\* 1月のお便りに26日(水)と記載してしまいました。申し訳ありません。26日→27日に訂正させていただきます。

大山保育園のお遊戯会の一部を分園ホールで再現していただきます。  
凛々しくて、かわいいお遊戯をぜひご覧ください。  
日時：25日(火) 10時～  
場所：大山保育園分園ホール  
対象：興味のある方どなたでも  
人数制限はありません。  
\* 駐車場は大山保育園本園、または分園のみになります。  
\* 写真撮影は可能ですがSNSに載せることはご遠慮ください。



2月・プレイルーム・カレンダー  
月曜～金曜 9:00～12:00  
14:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
豆まきをしよう				すくすくチェック		
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
			大山育児相談 ついでにプレイルーム	おひなさま 作り		
23	24	25	26	27	28	
		ミニミニ お遊戯会	西郷育児相談 つみきクラブ	おひなさま 作り		

各行事の申込はすべて電話か来所をお願いします。

業務内容: 育児相談 8:30～17:00  
(事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)  
プレイルーム開放  
9:00～12:00 14:00～16:00

令和7年1月29日発行  
鶴岡市大山2丁目20-1  
大山保育園 分園内  
おおやま子育て支援センター  
TEL 33-2778  
FAX 33-3048

3月 ちょっとお知らせ  
『おしゃべり会・もうすぐ入園?』  
来年度、幼稚園、保育園に入園予定または考え中の方、不安や疑問を話したり、情報交換しませんか。  
先輩ママさんも大歓迎!  
日時：①10日(月) 10:30～  
②25日(火) 11:30  
どちらでもご都合のよい日にどうぞ  
場所：プレイルーム  
『おわかれお楽しみ会』  
大型絵本・ゲームなどで一緒に楽しみましょう。春のおやつもみんなでいただきます。  
(会費制・何のおやつか検討中です)  
日時：13日(木) 10:00～  
場所：プレイルーム  
『ヨガでリラックス』  
日時：18日(火) 10時～11時  
場所：大山保育園分園ホール  
講師：佐藤 優美子氏  
会費：500円  
\* 先着5名まで託児します。



### 『こどもの便秘』

便秘は長いあいだ出ない、出にくい状態です。排便の頻度が週3回より少ない、5日以上出ない日が続くと便秘と考えられています。便秘解消には水分と食物繊維が大事だとよく言われますが、それでも解消しないことも多いものです。まずは、毎日同じ時間でごはんを食べ、出そうでなくても毎日同じ時間にトイレに行く習慣を身につけましょう。また、味噌汁やスープ、おかずには少しオリーブオイルなど良質な油を足してみる方法を試してみるのもいいですね。

便の回数が少なくても食事がとれ、機嫌も良ければあまり心配することはありません。しかし、お腹が張っている、お腹を痛がる、便を出すのがつらそうなどそのままにしておけない時もあると思います。そんな時は受診をおすすめします。便通を整える整腸剤や下剤といわれる薬はたくさん種類があります。癖になってしまうことを心配することは必要ありません。こどもの便秘解消は一時的ながんばりではなく、少しずつ改善する気持ちで焦らず取り組んでみましょう。



旬の味覚 栄養士じゅんより

外葉 《炒めものに》  
内側の緑の残った部分 《お鍋に》  
内側の黄色みがかった部分 《蒸し料理に》  
黄色い中心部分 《サラダ等生食用に》

白菜は水分が約95%あり、カリウムやカルシウム、ビタミンC、食物繊維などさまざまな栄養素を含む野菜です。白菜は、加熱で壊れやすい栄養素(ビタミンC・葉酸などのビタミン類)や、水に流出しやすい栄養素(ビタミンC・カリウム)も含まれています。白菜は長時間茹でたりすると、カリウムなどのミネラルがゆで汁に流出してしまいます。しっかりとミネラルを摂るには、煮汁ごといただく、鍋物やスープなどのメニューがおすすめです。電子レンジなら手早く加熱できるので、ビタミンCや葉酸などの栄養素が分解しにくくなります。

繊維が多いので、7、8カ月頃までは葉先の部分のみを使って。それ以降は芯の部分も使えます。芯の部分は、やわらかく加熱してから、すりつぶしたりきざんだりして。葉の縦、横両方から繊維を断つように切りましょう。

選び方のポイントは持った時にズシリと重い物を。また、葉先までかたく、巻がしっかりと、底面の切り口が白く新鮮なものにしましょう。

