



広田保育所 子育て支援情報誌

# すきっぷ通信

令和5年度 2月号



暦の上では春ですが、まだ寒い日が続いています。  
この時期は感染症などの病気がはやってきます。手洗い・うがいなどをし、  
予防をしながら、元気いっぱい過ごしていきたいですね！

## 1月の様子



起き上がり小法師作りや  
団子さしなどの冬ならではの  
行事を楽しみました♪



十日市にちなんで、お店屋さん  
ごっこをしました！

季節のわらべうた遊びや、  
ふれあい遊びで、  
身体も心もほぐれたでしょうか？



— 広田保育所の子育て支援 — いつでもご利用下さい！  
月曜日から金曜日の 10:00 から 16:00

### ◎ 絵本の貸し出し

保育所の絵本コーナーにて2冊まで貸し出し可能です！  
1週間を目安にご返却お願いいたします。

### ◎ 電話相談（育児相談、健康相談、栄養相談等）

☎ 0242-93-5510（子育て支援電話直通）



温かいお茶を飲みながら、ひと息つきませんか？  
みなさんのご参加をお待ちしております^^  
おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です♪

2月・3月  
親子交流ひろばのご案内



※ 前日まで予約を受け付けています！

⇒ ☎ 0242-93-5510（子育て支援電話直通）

2月の予定	時間	内容	場所
2 / 1 (木)	9:30 ~ 11:00	「豆まき会」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 元気に鬼を追い払いましょう！	河東保健センター 2階
2 / 20 (火)		「おひさま助産師による産後ダンスと相談会」 ◆対象：0才児と保護者 持ち物：抱っこ紐、動きやすい服装、水分、予備の着替え類	河東公民館 2階大ホール
2 / 21 (水)		「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 親子交流やふれあい遊びをしましょう。 身体測定もあります。	河東保健センター 2階
2 / 28 (水)			
2 / 29 (木)			

3月の予定	時間	内容	場所
3 / 12 (火) ◎ 身体測定日	9:30 ~ 11:00	「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 参加者同士の交流や育児相談他、季節のおもちゃ作りやふれあい遊びを楽しみましょう！	河東保健センター 2階

※ 予定が変更になることもありますのでご了承下さい

### 【4月の予定】\*親子交流ひろば\*

4月も親子交流や育児相談会のほか、おもちゃづくりなどの製作や思い出の品づくりを楽しみましょう！次号にて詳細をお知らせいたします。

# 助産師さんといっしょに 親子で産後ダンス を楽しみませんか？



とき： 令和6年2月20日（火）9:30～11:00  
 場所： 河東公民館2階  
 対象： 0歳児と保護者  
 持ち物：  
 抱っこ紐、水分、動きやすい服装、予備の着替え

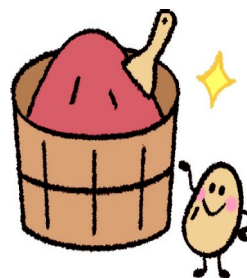
助産師さんとゆっくりお話しできる時間もありますので、  
 ぜひご参加お待ちしております♪（お電話でご予約をお願いします）



## 発酵食品、 みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、  
 ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、  
 たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養  
 豊富なダイズ。それが発酵することで、**栄養  
 価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。**  
 みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸  
 内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物  
 の働きによって、風味  
 や栄養価が高まった食  
 べ物のこと。漬け物や  
 納豆、チーズも発酵食  
 品です。



## ちょこっと ♪わらべ歌♪

### 【おきあがりこぼし】

おきあがりこぼし  
 おきあがりこぼし

おきてころんで またおきて

ころんでおきて またこけて

おーきた

### 《あそびかた》

♪おきあがりこぼし  
 おきあがりこぼし⇒

♪おきて ⇒  
 ころんで ⇒  
 またおきて⇒

♪ころんで ⇒  
 おきて ⇒  
 またこけて ⇒

♪おーきた ⇒

♪ひざを抱えて座  
 り、前後に揺れる。  
 （後ろから倒れる動  
 きで始まる）

♪「おきて」で起きる。  
 「ころんで」で寝転ぶ。  
 「またおきて」で起き  
 る。

♪「ころんで」で寝転  
 び、「おきて」で起き  
 る。「またこけて」で寝  
 転ぶ。

♪「おーきた」で起き  
 る。

## スマートフォンに 頼らない 室内あそび



- 雨の日や待ち時間を楽しく  
 子どもにとってのあそびは、食事や睡眠と同  
 じくらい大切なもの。子どもたちは発達過程  
 に合ったあそびを通して、運動能力や手指の  
 機能、そして思考力を育てていきます。  
 0歳から1歳ごろの室内あそびの時期、雨  
 の日、乗り物の中や病院の待ち時間などには、  
 スマートフォンだけに頼らない室内あそびを、  
 ぜひ親子で楽しんでみてください。

1～2歳

### よちよち歩きのころ

手押し車、引っ張るおもちゃ、型はめなど

2～3歳

### 見立てあそびのころ

手あそび歌、積み木、折り紙、お絵かきなど

3～4歳

### こっこあそびのころ

ままごと、着せ替え人形、パズル、風船パレーなど

4～5歳

### 手指を使うころ

折り紙、ブロック、粘土、かるた、しりとりなど

5歳～

### ルールを理解するころ

ジェスチャーゲーム、伝言ゲーム、  
 ボードゲーム、かるた、工作など

