

# すずらん 1月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2016年1月4日

あけまして おめでとございます。今年もよろしくお願ひします。穏やかでいいお天気のお正月でした。雲一つない 初日の出を見た方も多かったのではないのでしょうか。本格的な寒さはこれからですが、保育園の子どもたちは寒空の中よく散歩に出かけます。散歩を見送る事務所のメンバーはただただ感心するばかり。“こーどもかぜのこ じじばば ひのこ”です

## 人形劇団 プークの人形劇

日時：2月20日(土)

10:30~11:15

演目：てぶくろ(ウクライナ民話)

一本橋わたる

場所：荻窪北保育園ホール

先月もお知らせした人形劇です。

土曜日休みの子ども是非お出かけ下さい。

## おおきくなあれ

1月15日(金)

10:30~11:30

場所：荻窪北保育園ホール

身長体重測定

絵本

触れ合い遊びなど

予約は必要ありません。気軽に

お出かけください



せまいくらいが ちょうどいいのさ みんなおいで

ウクライナ民話より(福音館書店刊)

# てぶくろ

訳/内田初彦子 脚色/西本勝敏 演出/伊井治彦  
人形美術/菅澤敏一 装飾/児玉真理  
音楽/庄子智一 音響効果/菅川安志

## 幸せいっぱい

ウクライナには、「てぶくろ」のような民話がたくさんあります。一つの穴に動物たちが次々と入っていくお話。小さなお城に、同じように動物たちが入り込んでいくお話など。

ヨーロッパの穀倉地帯として有名なウクライナは、澄んだ青空と黄金の大地の豊かな土壌、東欧の最後の楽園とよばれるほどの美しい国です。鉄鉱石や石炭も豊富で、それ故か、昔から沢山の民族・国家がこの地域を支配しようとしてきました。そんな歴史の中から、「てぶくろ」が生まれたのでしょうか。

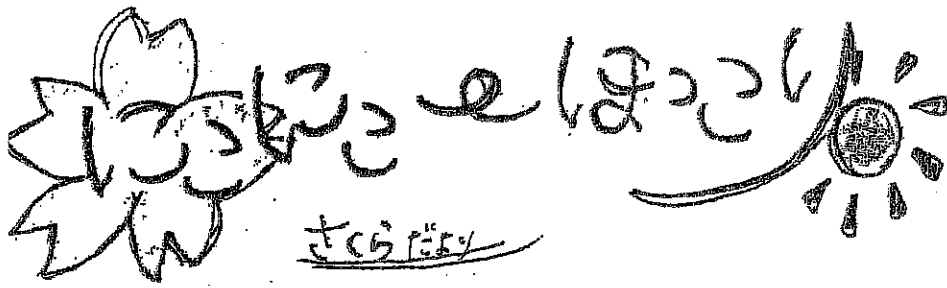
いろいろな種類の動物たちが、一團に入り込み、音が暖かく幸せいっぱいを感じる世界。それがウクライナの人々の理想郷だったのかも知れません。そして、この世界は小さくなってしまった地球の中で、世界中の人々・生き物が生きていく様を描いているのかも知れませんね。

演出/伊井治彦



真冬の森の中でおじいさんが落としたてぶくろに、森の動物たちが次々と入っていきます。てぶくろはどんだんふくらみ、いまにはちぎれそう!

世界中で親しまれている、ウクライナの民話です。どうぞお楽しみください。



NO.10  
2016.1.4.発行

茨城県(籍園)  
「ひととき保育 茨城」

### 明けましておめでとうございます

温かい年明けとなりましたね。去年はたくさんのご利用ありがとうございました！  
今年も子供たちと元気いっぱい楽しく過ごせたらと思っています！！  
どうぞよろしく願いいたします。

### 親子広場のお知らせです★

1回目・2回目と好評でしたので、  
親子広場の第3回目を2月に開きます。

日程は、

2月27日(土) 10:00～11:45

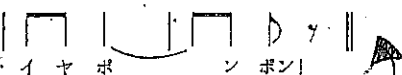
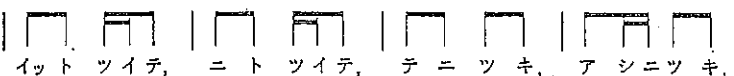
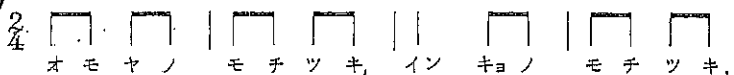
を予定しています！！

詳細については後日お知らせいたしますので  
お楽しみに☆

### おねがい

- ・散歩時の上着についてですが、フードの部分が固定遊具などに引っ掛かってしまう事がありますので、安全確保の為、なるべくフードなしの上着をご用意頂きますようよろしくお願い致します☆
- ・鼻かぜ・咳が増えてきています。早寝・早起きを心掛けて風邪をひかないように！！

### オモヤノモチツキ



### ☆ふたり組のしぐさ遊び☆

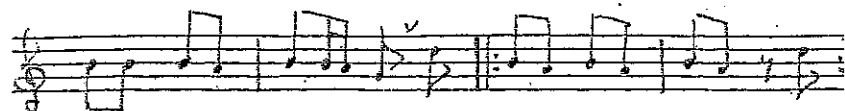
- (1) ふたり組になり、右手をグーにし、左手は手のひらを上にして、自分の手のひらと、相手の手のひらを、交互に「ニトツイテ」まで、もちをつくように打つ。
- (2) 「テニツキ」の「テニ」は自分で1回手拍子、「ツキ」で相手と手のひらを合わせ叩く。「アシニツキ」も自分の手の1回手拍子、「ツキ」で自分の両ももを1回叩く。「イヤボンボン」で、お互いの両手をつないで、軽くひざを曲げる。

### お正月のわらべうた

あわもち ねれねれ、



あわもち ねれねれ ねれ たら ぼ.つりな



ぼ.つりな ぼ.つりな あ イ.たんや.たんや.たん あ

左手で鈴をかかえる仕草をして、右手で振り回す。「やったんやったん」の部分は左手の広さを変えてこぶしにしてつく。

お正月長分も  
まだまだ楽しみながら  
親子が是非  
やってみて下さい☆

## 〇病気の時の食事

ほんかくてき ふゆ とうらい 本格的な冬の到来ですね。かぜ 風邪をひきやすい時期です。じき 症状にあった食事を食べて、かいふくりよく 回復力を高め、ながび 長引かない様にしていけるといいですね。

### 熱が出た時、おなかをこわした時には

ねつ 熱があつて食べたくない、そんなときでも すいぶんほきゆう ひつよう 水分補給は必要です。ねつ 熱により体内的水分が うしな 失われると だっすいしょうじょう 脱水症状になります。おなかをこわして げり 下痢の時は さゆ や 麦茶などをこまめに あた 与えましょう。ねつ 熱がどんどん上がっていく時は さむく 寒くなりますので、こんな時は 飲み物を あたた 温めてください。すこ おちつ 少し落ち着いたら、すりおろした くだもの やさい 果物や野菜、みそ汁、スープなどが おすすめです。げんき 元気に向かって すこ 少しずつ た 食べ物を 増やしていきます。

におかゆ、にこ 煮込みうどんなど しょうか 消化の良い あたた 温かいものをメインにして、とうふ たまご い 豆腐や卵も入れていき、ふつうしょく 普通食に近づけていくのがよいでしょう。

矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

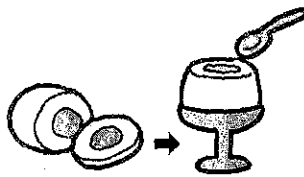
ごはん → おかゆ → おもゆ



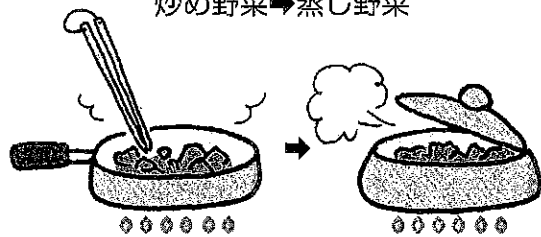
パン → トースト → 煮てかゆ風に



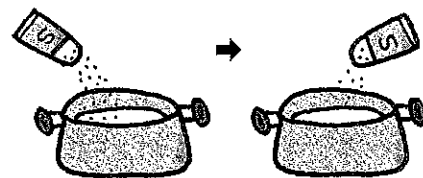
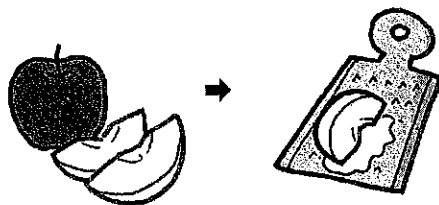
かた茹で卵 → 半熟卵



炒め野菜 → 蒸し野菜

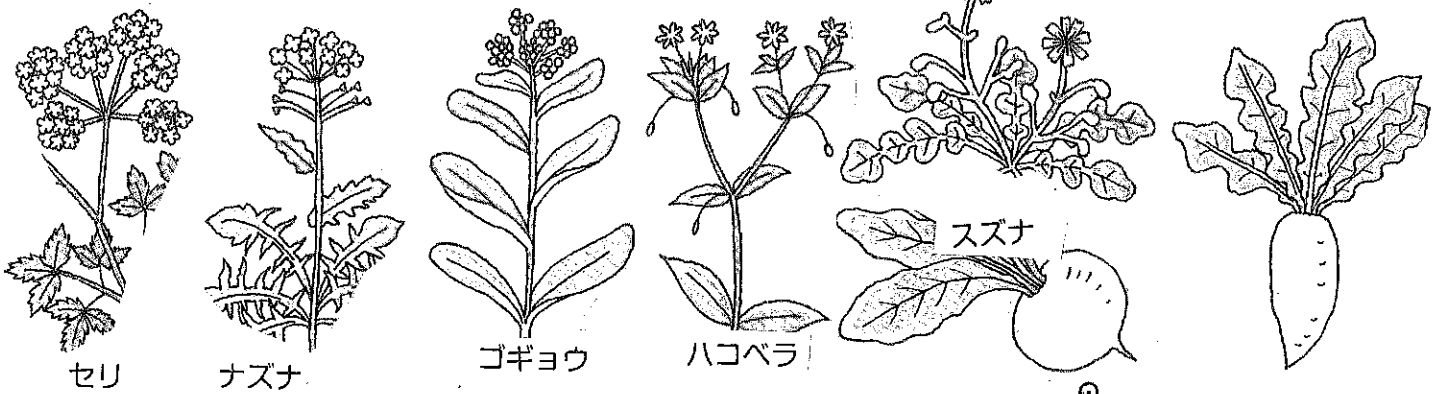


りんご (そのまま) → すりおろしりんご いつもの塩味 → いつもより薄味



いちがなのか ななくさかゆ ななくさ ちゅうごく だんにん へいあんじだいはじ みやげう えどじだいは  
 1月7日は七草粥。七草は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には  
 幕府の行事として伝わり、庶民へと伝わってきた様です。昔は旧正月の子の日に野に出て  
 ななくさ わかな つみ、おかゆで た じやき ばら いちねん むびょうそくさい いの ぎょうじ はじ  
 七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、1年の無病息災を祈る行事として始まった  
 様です。今ではお正月のご馳走で疲れたおなかを休める意味合いが大きくなりました。  
 ほいくえん でもおやつに ななくさかゆ だ よてい ことし みんな げんき す ごせませう 様に。

七草の種類



寒い冬にぴったり 肉団子スープ

ざいりょう おとなひとりぶん こどもひとりぶん  
 材料【大人1人分+子供1人分】

つく かた  
 作り方

- とりにく 鶏ひき肉 200g
- たまねぎ 玉葱 1/2個
- しお 塩 小さじ1
- かたくりこ 片栗粉 大きじ2
- にんじん 人参 4cm
- はくさい 白菜 2枚
- ながねぎ 長ねぎ 1/2本
- コンソメ 1個
- しょうゆ 醤油 小さじ3
- ごま油 小ま油 小さじ1
- しお 塩

- ①たまねぎをみじん切りにして、とりにく、しお、かたくりこ、いっしょにねばりが出る位まで混ぜる。下茹でしておく。
  - ②にんじんはせん切り、はくさいはひと口大に切り、ながねぎは小口切りにしておく。
  - ③鍋に800ccの湯を沸かし、にんじん、はくさい、い、にた、たまねぎを2cm大に丸め入れ、コンソメ、しょうゆ、あじっけ、しお、くわ、あじ、ちようせい、を調整する。
  - ④肉団子が煮えたら、ごま油と長ねぎを入れて出来上がり。
- ★春雨と鳥がらスープで中華風にしても美味しいです♪  
 やさいはご家庭にある残り野菜、しめじやもやし等を加えてもいいですね。

しんねんあ  
 新年明けましておめでとうございます。  
 ことし こどもたち げんき す よう いまくてき しよく でき しくじつく ころが  
 今年も子供達が元気に過ごせる様に、意欲的に食へむかうことの出来る食事作りを心掛け  
 ていけたらと思っています。  
 ことし  
 今年もどうぞよろしくお願ひ致します。