

2月

玉名市地域子育て支援センター

森のひろば 第140号

ログさんち便り

2020 おおらの森保育園

「立春」。二十四節気、七十二候で数える1年の始まりです。旧暦では新年にあたり、ウグイスの鳴き声を聞いたり暖かい風を感じはじめたりします。ログさんちの周りにもかわいい小鳥がたくさん寄ってきますので、声と姿を探してみましょ。春はもうすぐです。

ログさんちの様子

どんどや・もぐらうち



「たまたばこ」読み聞かせ会



わしはゾウだぞう！
どしんとあしを踏み鳴らせるぞ

どしん！どしん！



風を作って
揚げたよ!

ログさんちピカピカ大作戦

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30 *子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち 検索



ログさんち
QRコード

2月の計画

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 (別記) アンパンマン と豆まき会	4 好きな遊び	5 「たまたまこ」 読み聞かせ会	6 (別記) 自然くらぶ	7 ぬりえ遊び	8
9	10 身体測定	11 建国記念日	12 シール遊び	13 (別記) ラスク作り	14 好きな遊び	15 開所日
16	17 ひなまつりの 製作	18 農園へ行こう	19 (別記) 誕生会& 石窯ピザ作り	20 好きな遊び	21 (別記) エンジョイ☆ イングリッシュ	22
23 令和天皇 誕生日	24 振替休日	25 (別記) 親子体操教室	26 好きな遊び	27 ケーナとギターの ゆるコン	28 (別記) ふわ☆ふわ トランポリン	29 (別記) プレパパ プレママ 学級

アンパンマンと豆まき会

かわいいアンパンマン鬼さんが
ログさんちにやってきます。
元気よく豆まきをしましょう。
●日時：2月3日(月) 11:30~



自然くらぶ

一番寒い時期になりますが、落ち葉遊びや焚き火
など、今しかできないことをして自然を感じます。
●日時：2月6日(木) 10:30~
●服装：帽子・水筒・あれば長靴 ●雨天中止

ラスク作り

ままいこいの会スイーツ講座の稲垣美津代先生と
簡単にできるラスクを作ります。
●日時：2月13日(木) 10:30~
●1月27日(月)より予約開始。要予約。



誕生会&石窯ピザ作り

無農薬米粉ピザを作って、2月生まれのお友だち
みんなでお祝いをしましょう。ピザ作り未経験の方
も参加できます。
●日時：2月19日(水) 10:20~
●持参物：ピザのトッピング材料(チーズ・具材・
ピザソース等)、エプロン、三角巾



エンジョイ☆イングリッシュ

ベンジャミン先生が、子どもにも親しみやすい
英単語を音楽に乗せて教えてくださいます。
●日時：2月21(金) 10:30~



ふわ☆ふわトランポリン

お城の形のエアランドトランポリンで思いきり
ジャンプして、寒さを吹き飛ばしましょう!
●日時：2月28(金) 10:30~11:30
●場所：おおくらの森 多目的ホール

親子体操教室

体操のお兄さんと一緒にかけっこやマット運動な
どをして、親子で体を動かして遊びます。
●日時：2月25日(火) 11:00~

プレパパプレママ学級

初めてパパ・ママになる方のつどいです。パパの妊婦体験・出産についての話・先輩ママの体験談・沐浴
指導などがあります。お知り合いの妊婦さんにもご紹介ください。
●日時：2月29(土) 9:30~ ●随時予約可能。母子健康手帳をお持ちください。



イベントの日は、駐車場の数に限りがありますので早めにお越しください。



ロクさんち 子育て情報板



節分に豆を 食べる理由



食育

からだを温める 食べ物って？

節分とは季節が変わる節日のこと。もともと年4回ありましたが、なかでも立春は1年の始まりとして特別に扱われてきました。いつの間にか、節分と言えば春の節分をいうようになったのです。節分には、豆を食べる風習があります。これは無病息災の願いが形になったもの。「豆(=魔滅)」を「炒る(=射る)」ことでおにを封じ込め、最後にそれを食べてしまうことにより、おにを退治できるとされています。おに退治のため、ぜひご家庭でも豆を食べてみてください。



東洋医学では食品を効能によって「温・熱・平・寒・涼」の5つに分けます。体を温める「温・熱」は寒い冬にとりたい食品。今が旬のニンジン・カブ・コマツナ・ネギなどが「温・熱」の食品です。「寒・涼」のゴボウやダイコンは生だと体を冷やします。煮るなどの加熱調理をしましょう。香味野菜(ショウガ・ニンニク・シソ・ラッキョウなど)や香辛料(カレー粉・唐辛子など)、飲み物では紅茶が「温・熱」の食品。栄養学的には主菜になる肉や魚、卵などのたんぱく質が体温を上げる役割を担います。また温度の高い料理も体を温める傾向があるようです。



これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水症状にならないよう水分補給が大切。また、胃腸の負担の少ない食事をとりましょう。

ほけん

夜間・休日の急病に

◆小児救急電話相談#8000
(全国共通電話/携帯からの通話可)
☆最寄の都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医や看護師からの症状に応じた対処法のアドバイスが受けられます。

応急手当を知りたい

◆日本赤十字ホームページ
→「子どもの手当・事故防止」
www.jrc.or.jp/activity/study/safety/

薬やタバコを飲み込んでしまった!

◆中毒110番
つくば中毒110番: 029-852-9999
(365日/9:00~21:00)
大阪中毒110番: 072-727-2499
(365日/24時間)

○おすすめ

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮たスープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや絞り汁を。

×避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜、繊維の多い野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

森の木紹介 ★ヒイラギ★ (柗、瘞木)



「御守ののさま」の右横にある小さな木。モクセイ科。冬に咲く白い小花からよい香りが漂う。葉に鋭いトゲがあり、節分に小枝を門口に挿して邪鬼をはらう風習もある。老木になるとトゲのない葉が出現するから不思議。

自然くらぶ

◇参加された方の感想◇



初冬の自然くらぶは、落ち葉遊び、ダイコンの収穫、チューリップの球根やソラマメの苗を植えました。落ち葉遊びができるのは今の時期だけ。抱えて舞い上げたり集めてもぐってみたりして、時間を忘れて楽しみました。また、古代米の昔ながらの脱穀も体験。きっと子どもたちの心にすてきな思い出として残ってくれることと思います。

- ・冬うららのいいお天気の中、落ち葉の中で子どもの笑顔を見られたので次回も参加したいと思います。
- ・落ち葉を投げたり蹴ったり、寝転んだり…とても楽しそうでした。先生の横できれいな空を眺めながら寝転んでいる姿、忘れません。ほくほくの焼き芋も勢いよく食べていました。
- ・落ち葉を投げるだけで笑顔になった娘を見て、子どもは大人とは違う感覚を持っているんだなと思いました。



生物多様性の危機！

環境支援室長 林田 茂喜

生物の種類や生態系の相が多様なこと。その多様性が今日ますます危うくなっています。

生物多様性には①遺伝子(種内)②生物種間③生態系…の3つのそれぞれのレベルの多様性があります。同じ種の生きものでも個体や地域によって形などが違い、さまざまな生物が複雑に関係し合いながら生息し、森林や河川、草原、干潟などタイプの違うさまざまな生態系があることによって種の多様性も維持されています。多様性の密度が高いほど生態系は壊れにくく、豊かな自然や生きものたちは私たちの暮らしに欠くことのできない食料や酸素、きれいな水、安らぎなどの恵み(生態系サービス)を与えてくれます。

ところが、生物の生息・生育地の減少、地下水の汚染、外来種による被害、過剰採取などによる資源量の減少、地球温暖化など環境の悪化などにより生物多様性は危機的状況にあります。国際的には既に2010(平成22)年、名古屋市で開かれた生物多様性条約第10回締約国会議(COP10)で生物多様性に関する世界目標となる

「愛知目標」が採択されています。それは2050年を目標とする長期ビジョン「自然と共生する世界」と、2020年までの短期ミッション「生物多様性の損失を止めるために効果的かつ緊急な行動を実施する」を掲げています。

これに基づいて政府は「生物多様性国家戦略2012～2020年」を発表し、①生物多様性を社会に浸透させる②地域の人と自然の関係を再構築する③森、里、川、海のつながりを確保する④地球規模の視野をもって行動する…など5つの基本戦略を設定。

「侵略的外来種が制御され根絶される」「絶滅危惧種の絶滅、減少が防止される」「汚染が有害でない水準まで抑えられる」など20の個別目標を立て、私たちにも「生物多様性の重要性を認識し、外来生物を適切に取り扱い、生物多様性に配慮した物品、役務を選択すること」などを期待しています。

◆今月の一句◆
今日よりは春の日に干す濯ぎ物

(盛田テツ子)

… 木と花 クイズ …

漢字の私は誰でしょう？

- ① 董 ② 樑 ③ 木瓜

答え

- ① すみれ
- ② ゆずりは
- ③ ぼけ



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの2月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索