子育て情報誌　令和３年１２月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原　３－１９－１１
ＴＥＬ03-3918-8251
ＦＡＸ03-3918-8259　担当　星野

日に日に寒さが増し、冬らしくなってきました。街のあちらこちらにクリスマスの飾りが見られるようになり、今年のカレンダーも最後の１枚となりました。「寒い」と部屋の中で過ごしたくなりますが、子ども達は外遊びが大好きです。天気の良い日にはできるだけ戸外で体を動かして運動機能を高め、感染症に負けない体を作っていきましょう。

今年も子育て支援活動にご参加いただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。

☆子育て支援活動を行いました☆

緊急事態宣言が明け、少しずつ子育て支援活動を実施できるようになり、１１月は「楽器遊び」や「わらべうたベビーマッサージ」を実施することが出来ました。

楽器遊びでは鈴やカスタネット、マラカスなどの音を楽しみました。

わらべうたベビーマッサージを行いました。大好きなお母さんのマッサージでうっとり気持ち良さそうです。

１２月２２日（水）は『冬至』です！

『冬至』とは、１年で１番昼が短く夜が長い日であり、この日から昼の時間が長くなっていきます。

冬至の食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめると言われています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）です。

昔は夏が旬の南瓜を長期保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。

冬至の風習（ゆず湯）

この習慣は江戸時代からありました。「冬至」を「湯治」にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。

ゆずの収穫期は１１月～１２月です。

柚子の果皮には、風邪予防や保温にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれています。

♪お風呂で楽しむ触れ合い遊びをご紹介します♪

「ふれ合い遊び」

♪むすんで　ひらいて
てをうって　むすんで
またひらいて　てをうって
そのてを　☆あしに
あしをごしごし　あしをごしごし
あしをごしごし　あらいましょう
さいごにおゆをかけて　きれいに
なりました!!

※☆の部分に【あたま　うで　せなか　おしりなど】を当てはめて唄っていくとお風呂の時間も楽しくなりますね。

冬至についての参考資料：東都歳事