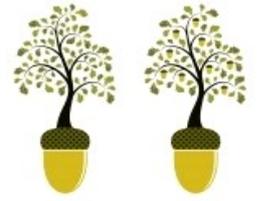


# おいしい木の实



令和7年1月号

北区立西ヶ原南保育園  
指定管理者社会福祉法人東萌会  
03-3576-1023

明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。

西ヶ原南保育園の子育て支援では、今年も地域の皆様の子育てを全力で応援していきます。お子さんが楽しく過ごし、保護者の皆様にとって交流の場になるように、沢山の方に遊びに来ていただきたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



## 1月7日は七草です

七草がゆを食べる1月7日は、端午や七夕などの五節句のひとつ「人日(じんじつ)の節句」です。元は中国から伝わってきたものです。春の野原で芽吹く「七草」の入った七草がゆを食べて、一年の無病息災を祈る風習が生まれました。

春の七草には、それぞれ色々な意味があります。

- ・芹(せり)...香りのいい、水辺の山菜。「競り勝つ」
- ・薺(なずな)...ぺんぺん草のこと。「撫でて汚れを払う」
- ・御形(ごぎょう)...母子草(ハハコグサ)のこと。「仏体」
- ・繁縷(はこべら)...目によいとされ、腹痛の薬にもなった。「繁榮がはびこる」
- ・仏の座(ほとけのざ)...タンポポに似た田平子(タビラコ)のこと。「仏の安座」
- ・菘(すずな)...蕪(カブ)のこと。ビタミンが豊富。「神様を呼ぶ鈴」
- ・蘿蔔(すずしろ)...大根のこと。消化を助け、風邪予防に効く。「汚れのない純白さ」

中には最近、なかなか手に入りにくい物もありますが、スーパー等に行くと手軽な「七草粥」セットも販売しています。また、冷蔵庫の中にある青菜を使用するなどして、お正月のご馳走に疲れた胃腸を整え、青菜が不足しがちな冬場の栄養補給を高める効用もあります。

ぜひ七草粥を作ってみませんか？



おもちゃ制作



自宅でも簡単に作ることができるスノードームの作り方を紹介します。

<材料>

350ミリ以下のペットボトル ビーズ スパンコール ボンド マスキングテープ又はビニールテープ

<作り方>

- ①ペットボトルの中にビーズやスパンコールを適量入れる。
- ②水をペットボトルの飲み口手前まで入れる。
- ③ペットボトルのキャップの内側に薄くボンドを付けキャップをし、口が開かないようにする。
- ④キャップの外側にマスキングテープ又はビニールテープを巻き完成。





## 1月の予定

※すべての活動に乳児医療証とスリッパをお持ち下さい。

日にち	活動名	時間	内容
17日(金)	離乳食講座 (保育園遊戯室)	10:00~11:00	栄養士による離乳食についての講座です。
24日(金)	おでかけ広場 (みんなの公園)	10:00~11:00	みんなの公園で絵本の読み聞かせを行います。予約は不要です。お気軽にお越し下さい。雨天時は中止となります。



## 2月の予定

2/7(金) 保育園で遊ぼう

2/28(金) お出かけ広場

☆子育て支援の活動は予約制になっております。(おでかけ広場を除く)。前日までにお電話にてお申込み下さい。

TEL 03(3576)1023

(平日9時~17時をお願いします。)

☆子育て支援で取り組んで欲しい活動等がありましたら、是非ご意見をお聞かせください。今後の活動に活かしていきたいと思っております。



## 大きくなったかな？



子育て支援に参加していただいた方で、ご希望の方にはお子さんの身長と体重を測定します。お子さんの成長を一緒に喜びたいと思います。

また、誕生月のお子さんには、手形のカードをプレゼントしたいと思います。お気軽にお声かけください。



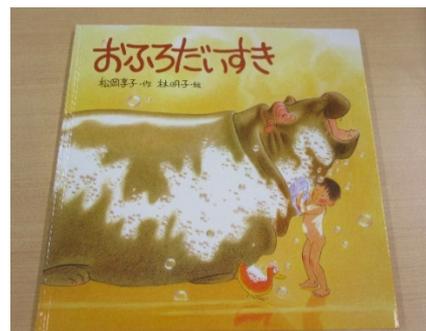
## 絵本紹介



### おふろだいすき

作 松岡享子 絵 林明子

ぼくはおふろが大好き。あひるのブッカをつれて入ると、かめやペンギン、おっとせいやくじらまで登場します。子どもの空想の世界をのびのびと描いた絵本です。



西ヶ原南保育園では、子育て事業の他に、一時保育も行っております。お気軽にご連絡ください。お父様・お母様の子育てを応援します！！

