



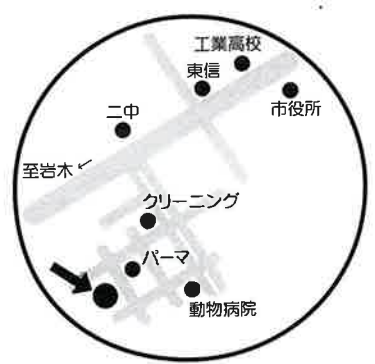
# ダビデ保育園子育て通信

(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)



## ~こひつじだより~

こどもの詩  
こま  
昔から  
遊ばれつづけている  
小さいころ  
よくやった  
今まで  
進化しつづけている  
人気者



(中学3年生)

### 2月の予定

#### 1. 電話による育児相談

月曜日～金曜日 AM9:00～PM4:00



ダビデ保育園  
33-1206

1人で悩まないでチョット  
電話をしてみませんか？  
心が軽くなるかも……？  
御希望により面接、訪問、  
出張もいたします。  
ご連絡ください。

#### 2. 看護師による保健相談

・子育てのこと、健康のこと、気になること、  
何でもご相談ください。

#### 3. みんなであそぼう!

2月21日(金) AM10:00～12:00  
「雪あそび」

園庭に積もったたくさんの雪であそんでみ  
ませんか？ 防寒着等の準備をしていらし  
て下さい。どなたでもどうぞ!!

※人数制限をやめました。

前日までの予約を  
お願いします。



新型コロナウイルス感染症対策として、  
以下のことに留意してご参加下さい。

- ・体温がT37.5℃以上ある、また力ぜ症状  
等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用  
(大人のみ)をお願いすることがあります。

### 離乳食・手間かからない作り分け

薄味で軟らかく、大人向けを応用

薄味にする、軟らかくするなど離乳食作りの基本を徹底するのは難しい。  
大人用の料理から上手に取り分けたり、下ごしらえして、冷凍常備したりする  
と、無駄が少なく応用が利く。忙しい時期には、時間と手間を省いておいしく食べ  
る工夫をしたい。

大人向けの料理を基本に、ちょっと応用を利かせると、喜んで食べるようです。  
例えば、シチューなどを味付けをしていない段階で取り分け、粉チーズを一振り  
、見た目は大人と同じで赤ちゃんも満足する。定番離乳食にこだわらず、大人と  
同じものを薄味に軟らかく仕上げ、同じ器で出すことが良いようです。

仕事をして、帰宅してからの夕食の準備は“戦争のよう”。そこで食材を下ごし  
らえて冷凍常備している。お勤めは、タマネギ、ニンジン、キャベツをスープで  
煮た基本のスープと、スープで煮た野菜をみじん切りにして、フリーザーパックに  
小分けにしたものを子どもが寝た後や時間が空いた時などに作っておくと重宝する。

みじん野菜は、離乳食のおかゆや煮込むどん、ハンバーグの種など、ちょっと野  
菜が足りない時に使う。忙しい時に使う市販のベビーフードにも混ぜると味に変化  
が出る。スープはだしを取るひまが惜しい時に重宝で、タマネギの甘みが赤ちゃん  
に喜ばれるという。フリーザーパックで冷凍をする時、袋を寝かせて冷凍庫に入  
れ、少し凍ったところで、袋の上からはしなどで筋をつけておくと、後でパキパキ  
と折ることが出来て使いやすい。

他にゆでたホウレン草を刻んで丸めたり、大根おろしを一食分ずつラップに包んだ  
ものを冷凍しておくで便利。大人のメニューにも付け合わせや彩りとして使えます。  
冷凍してから一ヶ月ぐらいで使い切ってください。とアドバイスがありました。

～読売新聞 スマイル育児より～

こころの  
鬼を  
追い  
払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつぎ、あなたを後ろ  
向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが  
嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にして  
はどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱ  
いがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

怒られたら  
どうしよう…

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



### 12月の聖句



人はすべて、聞くに早く、  
語るにおそく、怒るにおそ  
く、あるべきである。

ヤコブの手紙 1:19

子供のつぶやきを、話をしっかり聞き、受け止  
めてあげてますか？

親の気持ちばかり押しつづれたり、感情で子供  
を叱っていると、心が貧しくなりますよ!!

### こどもの本

#### てぶくろ

ウクライナ民話 エウゲーニー・M・ラチョフ/絵  
うちだりさこ/訳 福音館書店



ウクライナ民話の絵  
本です。森の中に落ち  
ていたてぶくろ。動物  
たちが次々やってきて、  
あたたかそうなたぶく  
ろの中に。

昔からある絵本です。  
読んでみると心もあた  
たかくなれます。親子  
でほっこりしてみてください。