



あんずっこ通信<2月>

令和8年2月 更埴子育て支援センター



毎日寒い日が続きますが、センターにはお友だちが元気に来館し、にぎやかな声が聞こえてきます。2月3日は節分です。心の中の鬼だけではなく病気も追い払い元気にこの冬を乗り切っていきましょう。



～赤ちゃんが泣きやまない時には～

赤ちゃんが自分の想像以上に泣かれたら、どうしますか？しかし赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。

泣かれてついイライラし、無理に泣きやませようとするのではなく、まずは赤ちゃんの不快になった気持ちに寄り添ってあげましょう。

「何で泣いているのだろうか？おなかがすいたのかな？」「おむつがぬれているのかな？」など、一時的なことなので、あまり深刻に考えず、成長の過程ととらえ受け止めるようにしましょう。泣いたらおなかをやさしくトントンしたり、抱っこして声かけをしたり、部屋の中を歩いたりなど、その子に合った対応が必要となります。

～節分～

節分とは「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は立春の前日を示しています。昔から穀物や果物には邪気をはらう力があると考えられ、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられています。また豆を自分の年齢の数だけ食べて1年の無病息災を願う風習もあります。古くからの日本の行事を子どもたちにも伝え、大切にしていきたいですね。

大豆にはたんぱく質や脂質など栄養がたっぷりあり種類もいろいろ

黄大豆…味噌、納豆、豆腐

青大豆…きな粉、煮豆

黒大豆…黒豆 「畑のお肉」とも言われる大豆
色々な料理に加えてみてはいかがでしょうか？

《お問い合わせ》

千曲市更埴子育て支援センター

TEL 026-273-6180

FAX 026-273-6182

Eメール kosodate-sc@city.chikuma.lg.jp