

ひ よ こ



新しい年を迎え、初めの一歩からもうすぐ立春に成ろうとしている頃、子どもたちも木々のつぼみのように花を咲かせる備えを確実にしているように映るこの頃です。



さて、「杓底一残水 汲流千億人」（しゃくていのいちざんすい、ながれをくむせんおくのひと）という禅の言葉は、道元禅師が門前の谷川から柄杓で水を汲み、その半分を戻していたそうです。川の水は豊富で枯れる心配はありませんが、どんなに潤沢でも必要な分だけいただいて、それ以上は返すという姿勢は単に水だけのことを指しているのではなく「今、自分がここに生きていて何か得たのならばどんな小さなことでも、それを人のために伝えていきなさい」と言われています。一杓の水でも元の川に流れることで多くの人々が恩恵を受けます。

私たちは自分ひとりで生きているのではなく、多くの人に支えられて生きています。そのことに意識を向け「誰かのために何かをする」ことを習慣にする、誰も見ていないところで柄杓の水を戻すようになったら素敵です。

自分の力と人から頂いた力によって、与えられた力を人々に返すように使っていけたら、例えば「勉強は何のためにするの」との問いに答えを見つけられるのではないでしょうか。

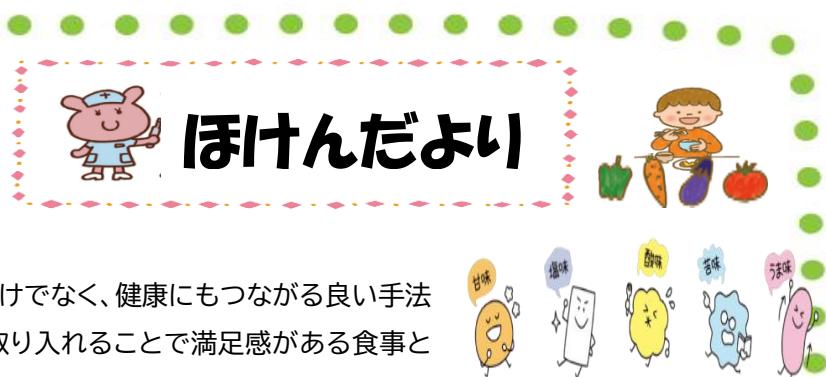
他者に喜びを与えることは、自分の喜びとして帰ってくることも教えてくれているように思い、大人になっていく子どもたちの「今」に、このことを体感していって開花の時を楽しみにしたいと思うばかりです。

園長 武田 晴彦



味覚を育てる！ 心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五つの基本的な味覚をバランスよく取り入れることで満足感がある食事となり、それが、食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の接種に繋がります。



? どうして好き嫌いをするの？

苦みや酸味のあるものが苦手な子供は多いですが、これは動物が生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのは当然の事なのです。

? どうしたらいい？

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい！」と感じる経験をすることで、色々なものが食べられるようになっていきます。「嫌いでも食べなさい！」ではなく、楽しい食事の時間つくりを心掛けましょう。



繰り返し出す

いつも目にしていると苦手意識が薄れる

食材に触れる
買い物、料理の手伝い、家庭菜園など

友だちと一緒に食べる
友達をまねて挑戦してみることも…



いっしょにつくる
お手伝いできることもだんだん増えていく

調理方法を工夫する
苦手な味を感じさせない調理法で



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひします。

お正月はいかがでしたか。いつもの毎日と
違ってのんびりと過ごすことができましたか。

お休みをおえて心も体もリフレッシュされ、また1年、気持ち
を新たに頑張りましょう。こどもたちの成長に負けないよう有
意義な年になるといいですね。

この間の大雪は小中学校が臨時休校になるくらい大変でした
ね。北海道の自然の厳しさを改めて感じました。道路も滑りや
すくなっています。送り迎えの際は時間を気にせず安全運転で
事故のないようにして下さい。車に乗せる際にはお子さんの手
を離さずに乗せましょう。

園庭にはお隣の貝沼建設さんが今年も立派な
雪の坂を作ってくれました。子供達も大喜びで
毎日のようにそり遊びを楽しんでいます。北海道
の冬の遊びを存分に楽しませてあげたいですね。



つくって遊ぼう！何を作ろうかな？ ワクワクしますね。たくさん作ったよ！



節分は厄払いの意味で、悪い鬼(邪気)を追い払う目的
で豆まきをします。また、暦の上では「明日から春です」
と季節を分ける意味もあるそうです。こども園では子ど
もたちにわかりやすいように「病気になる鬼」「悪いこ
とをする鬼」を退治しよう、自分の内面を見て「いじわ
るする鬼」「泣き虫鬼」なども退治しようと豆まきをし
ています。今年も元気に過ごせますように！

日本の昔からある、伝えていきたい
行事の1つですね。



2月の行事予定



- 3日(火) 節分 お誕生会
- 6日(金) 縦割り保育そり遊び
(ぽぶら組いちょう組もみじ組)
- 9日の週 避難訓練
- 10日(火) ホットケーキ作り見学
(もみじ組)
- 11日(水) 建国記念日
- 20日(金) お誕生会写真撮影
- 23日(月) 天皇誕生日
- 25日(水) 北光小5年との交流

もみじ組の午睡しない日

3日、6日、10日、13日、17日
18日、20日、24日、26日、27日

3月の行事予定

- 3日 ひな祭り・お誕生会
- 12日 お別れ会
- 21日 卒園式
- 31日 入園お祝いの会
(新入園児の参加)

※4月1日から通常保育です

雪山に登ったり坂
滑りをしたり
雪遊びは楽しい
ね！



こども園でも節分に豆まきをします。
もみじ組が代表して各お部屋に豆まきを
してくれます。(紙粘土で作った豆です)
その後は節分の話を聞きます。落花生は気管に詰
まってしまったり、アレルギー症状が出ることも
あるので使用しませんが卵ボーロのお菓子を食
べて邪気を払いますよ。

