



認定こども園 ほっこう

令和8年 1月 23日 No.10

新しい年を迎え、初めの一步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のでしょうか。

他者に喜びを与えられることは、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つか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、楽しい食事の時間づ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いします。



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。



## 2月の行事予定



3日(火) 節分  
6日(金) お誕生会  
9日の週 縦割り保育そり遊び  
(ぼぶら組いちょう組もみじ組)  
10日(火) 避難訓練  
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

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！



雪山に登ったり坂滑りをしたり  
雪遊びは楽しいね！



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。



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)



その後は節分の話聞きます。落花生は気管に詰まってしまうたり、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。