



子育て通信 かなりや

発行 第351号 2025. 2. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～おままごと遊び、楽しいね～



『愛の種を蒔く』

時津こばと保育園

園長 嘉村 望

植物の種は、

発芽にちょうどよいときまで、

何年も土の中で待ち続けます。

心に蒔かれた愛の種もそれと同じ。

すぐ芽を出さなくても、

何年も、何十年もたってから

芽を出すことがあるのです。

あきらめず、

愛の種を蒔き続けられますように。



～悲しみの向こう～

希望の扉を開く言葉366

著：片柳弘史

日本では旧暦2月を「如月」と呼び、寒さが残っているので衣をさらに着る月であるから、「衣更着（きさらぎ）」という名前の由来があります。四季の変わり目でも、冬から春への移行をする季節でもあります。

この時期、保育園では、園庭の花壇に花の種や苗を植えたり、チューリップの球根を植えて、水やりをしたり、雑草を取り除いたり、大切に育てて観察をします。

子育てや人とのコミュニケーションにおいても、丁寧に優しく思いやりの言葉かけをして、愛情を持って大切にすることが大切です。

愛情豊かな環境の中で育った子どもは、自己肯定感も育ち、自分でやりたい事を見つけてやり遂げようとする力が芽生えてくるのではないのでしょうか。

何に興味を持ち、何を楽しんでいるのか。私たちはどのように寄り添い、支えていけばよいのかを見極めながら、温かい眼差しで見守る必要があります。

たくさんの祝福のシャワーと愛あふれる言葉かけをして、愛の種を蒔き続ける存在でありたいものですね…。

2 月子育てワンポイント

『なぜ人見知りをするの?』

『人見知りとはなぜおこるの?』

人見知りは一般的に、生後7、8ヶ月頃から2歳頃に、多くの赤ちゃんに見られます。

その理由については様々な解釈があるようですが、一般的には、いつも自分の身近にいて世話をしてくれたり、遊んでくれたりする人が、愛着の対象として特別な存在になるとともに、赤ちゃんに、「見慣れた顔」と「見慣れない顔」との違いを認識する力が、育ってきているからだと言われています。

『人見知りは「パパ・ママ大好き」のサイン』

誰にでも愛想よく笑っていた時期をすぎ、日頃お世話をしてくれるパパ、ママやそれに代わる特定の人に対してのみ、この愛想の良さが見られるようになります。その人が見えなくなると、泣いたり、怒った声を出したりして、その人が来るのを待つようになります。こういう姿が出てきたら「人見知り」が始まった合図です。甘えさせてくれる人には、安心して自分を出せる幸せを味わっています。

忙しくても十分甘えさせてあげてください。人見知りがなければ楽だと思ってしまわずに、「これまでの育児を通して絆がしっかりとでき、愛着形成が育まれている」ことを喜びましょう。

『人見知りはさまざま』

逆に人見知りがなくて心配になっている方もいるようです。家族が大勢いて人の出入りが多い家庭、お店を営んでいる家庭など、家庭環境の影響を受けて人見知りをしない場合や、生まれつき社交的な性格の場合も、人見知りが見られない場合があります。

大事なのは、親しい人とそうでない人との区別ができているかどうかです。たとえ人見知りをしなくても、親しい人に甘えるような表情を見せるのなら安心です。人見知りは赤ちゃんの個性そのもの。赤ちゃんは小さな頭でたくさんを感じています。人見知りも、パパ、ママが区別できている心の成長の一つです。



～成長していく過程で見られる個性には家族の方も
幸せや驚きを感じることでしょう。
ほほえましく見守っていきましょうね～



朝ご飯を食べて、元気に過ごそう



暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが残り続きますね…。

一日中寒さに負けず活動できる体を育てていくために、朝から決まった時間に朝食をとり、栄養を補給し、体を温めていきましょう。

朝食を食べることで、消化器官全体が動き出し、寝ている間に低下した体温が上昇していきます。朝食でエネルギーや栄養素を補給することで、その後も上昇した体温を維持できます。

→朝食を抜くと…体温が上がらず、脳もエネルギー不足のため、眠い・集中力が続かない等午前中の活動に影響が出てしまいます。

毎朝同じ時間に起きて朝食を食べることで、体内時計がリセットされ、睡眠の周期や生活リズムが整います。起床後1時間以内に朝食をとることが望ましいと言われています。

簡単&時短『味噌玉』

味噌玉は1食分ずつラップに包んで保存し、お湯をかけるだけで食べられます。使わなくなった離乳食保存用の小分け容器に入れて、冷凍保存しておくのもおすすめです。

<材料>

・味噌 ・粉末のだし ・乾燥わかめ ・小ねぎ ・乾燥麴 など

<作り方・食べ方>

- ①味噌大さじ1弱に、粉末のだしと好きな乾燥具材を混ぜる
- ②ラップで丸く包む（または小分けの保存容器に入れる）
- ③食べるときは、味噌玉をお椀に入れてお湯をそそぐ



<具材例>

- ・とろろ昆布、乾燥麴、高野豆腐、乾燥わかめ、焼海苔、乾燥あおさ、青のり、ごま等
- ・刻んでレンチンした野菜（にんじん・たまねぎ・かぼちゃ等）も活用できます。
- ・多めに作る場合、味噌200g＋粉末だし8g程度を混ぜて、それから好きな具材を組み合わせると色々アレンジできます。
- ・粉末だしは、だしパックの中身（煮干し・飛魚だし・昆布等）も使えます。