

かしの木広場

富岡市地域子育て支援拠点事業・子育て通信2026年1月 NO.281

新しい年がやって来ました

今年はじんぎ年に力をしようか。

保育園の子と逢いし、大きくなる春に期待を膨くらすもながら、
楽しく毎日を過ごしている。

期待いっぱいの子にも達と向き合いたげから、私達大人も
来る事を探したげから楽しく毎日を過ごして
いきたいですね。

今年も子ども達とじんがきを見せたいからね。
楽しめた。たくさん遊びに来てほしいね。

寒の日が又-花焚いた
符、いす。

1 月予定

園庭南 祝 (月～金) 8:30～17:30				
月	火	水	木	金
	ひよこ広場 9:30～12:30 0才～	たんぽぽ広場 9:30～12:30 1才前後		たんぽぽ広場 9:30～12:30 1才前後
5 園庭南祝	6 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	7 <くるくるたこ作り> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	8 園庭南祝	9 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ
12 成人の日	13 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	14 今年の後 おしゃあそぼろ	15 園庭南祝	16 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ
19 園庭南祝	20 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	21 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	22 園庭南祝	23 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ
26 園庭南祝	27 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	28 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ	29 園庭南祝	30 <おしゃあそぼろ> おしゃあそぼろ・おしゃあそぼろ

* 都合により変更する場合があります。

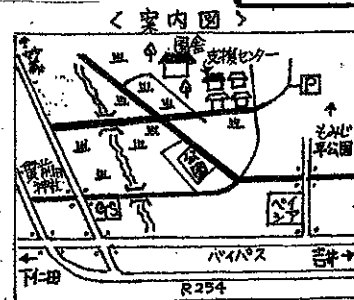
予定していた外遊びが雨の場合、室内遊びと楽しませる。

月令と曜日を記入しますが、この年令をセンターに利用して下さい。

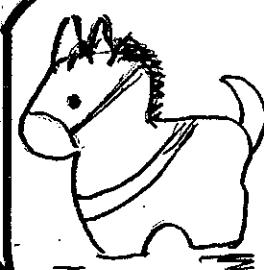
かしの木保育園
富岡市黒川 64
TEL63-4215
FAX67-1360

一園庭肉放

8:30~17:30 (月~金)
名簿がありますので
2階の事務所にきて
取り下さい。



初めての方、国内見学希望の方
お電話下さい。
駐車場は子育て専用①を
ご利用下さい。道路カーブの
路肩は駐車しないで下さい。



1/4(水) 今年の干支
お馬さん作り

今年は干年ですわ。
 フェルを多ク縫って馬を作って肌剥
 餅を、中に餡を入れるので。
 赤い時代装、万歳でも楽しいよ。



1/9 (金) まゆ玉作って
7:30 食べよう。飾ろう

養蚕の盛んだからこの地域では、米粉を
ゆへ、米粉の形にして木の枝に刺して
餅に付けて焼く。これをとんが焼きの火で
焼いて食べると、風邪をひかぬとい
言われている。ひらばるも健康に
喜ばれる。餅は米粉で作られる。

1/23 (金) 野クッキー作り (金)

小麦類に人参、ほうれん草、かぼちゃと
野菜を混ぜてこねこねしてみよう。
楽しく！おいしく！指先の感覚を育て
いこめろ。じんどうクッキーが出来るかな？



（子乙相談）

毎週 月 水 10:00 ~ 12:00 (他も通称可)

予育て中の叔サやバ既な事に保育士や看護師が相談に乗ります。気軽にお電話下さい。

1/30 (金) 子育了 股生育了 子育了

講師 鈴木慶三さん (カワセ
元健教)

脳が大きく育つ乳幼児期、2才までに60%、
6才までに90% 育つそうです。
就学前にも早期教育も盛んに行われているが
どれもが子どもにとって適切とは言えません。
子どもの育ちに大きな影響を与えるべきと信じて
いるのがよい。

そして何が大切なのかおしえて、早く離れたいと

藍染め体験してませんか!

1月16日(金) 13:30~15:30
かしの不図炭で行い封。(暖かい服装で)
染めたい物(Tシャツなど布類)は
一度水洗いをしておいて下さい。
ゴム製を持参して下さい。
汚れてよい服装で来てください。
参加費 / 枚 / 50円
参加したい方はご連絡下さい。



マスクの着用につきましては、個人の判断にお任せ致します。
おまちの消毒、衛生面に配慮致します。
お夜通は、夕洗い後の手入を指導して下さる。

也 7-18 12:30 終了 27 頂上村

旬の野菜でからだを整える

小鮎ちふみさんの

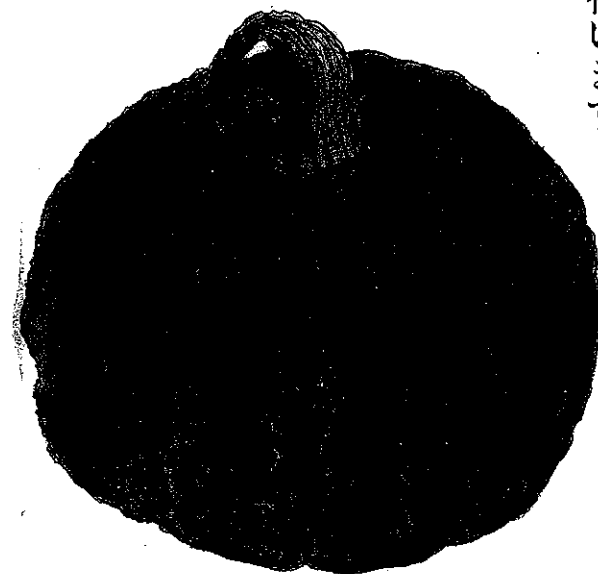
子ども養生通信

今月の養生野菜は「かぼちゃ」。

冬の病気を寄せつけない

元気なからだを目指しましょう！

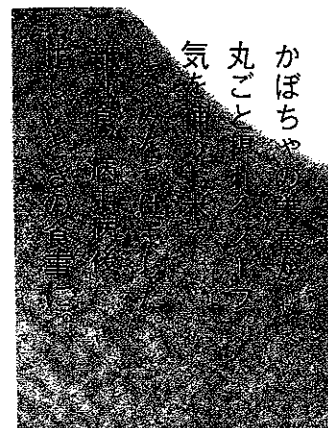
かぼちゃは、胃腸の働きを高め、「気」を補います。



かぼちゃ

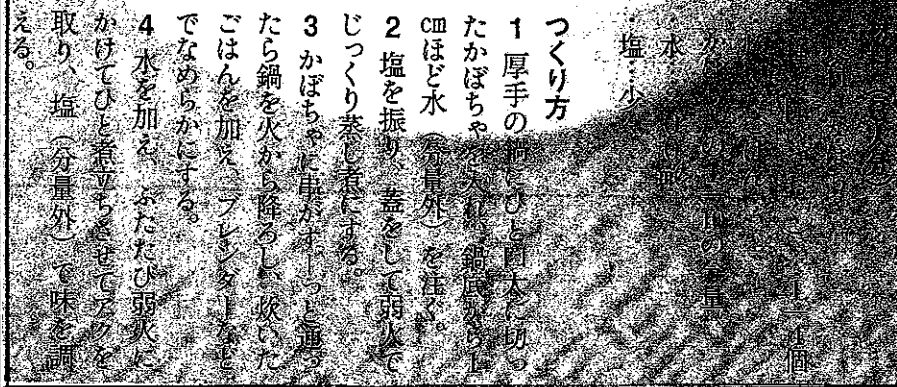
丸ごと

気



食欲のないときも食べやすい

皮ごとかぼちゃの
ポタージュ

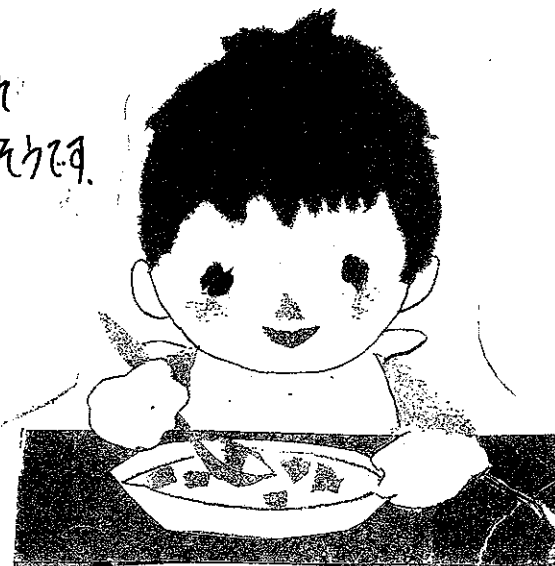


つくり方

- 1 厚手の鍋にひと回り切ったかぼちゃと大粒の鍋敷き、1cmほどの水（分量外）を注ぐ。
- 2 塩を振り、蓋をして弱火でじっくり蒸し煮にする。
- 3 かぼちゃに串がすっと通ったら鍋を火から降ろし、炊いたごはんを加え、ブレンダーなどでなめらかにする。
- 4 水を加え、おたけ弱火にかけてひと煮立ちさせて、味を調える。

冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習がありますね。
その冬至を過ぎ、ますます寒くなる時期に、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるそうです。

今では一年中手に入りやすいですが、かぼちゃを食べ、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



(ウリ科カボチャ属)

【効能】 滋養 冷え 風邪

【こんな場合・こんな子どもと大人に！】

- 胃腸の調子がすぐれない、元気がないときに。疲労回復、冷え改善、風邪予防など、免疫力をつけたい場合。
- 子ども：胃腸の調子をくずしやすく、風邪をひきやすい子。
- 大人：冷えやすい、疲れやすいひと。



こぶな・ちふみ 福島県出身。25歳でがんを患い、胃のほとんどを切除。食をはじめ暮らし方と生き方を考えようと、養生法を学ぶ。現在も、自然に即した生活を続けており、がんの再発はない。夫婦で「こぶな農園」を営み、「台所担当」としてレシピ提供や養生法を伝えている。国際中医薬膳師。1児の母。「疲労からむくみや冷えがあるときはかぼちゃと小豆をおやつに食べて早めに休むと、翌朝すっきり！」(小鮎さん)

かぼちゃで風邪知らず

一年のうちでもっとも日が短くなる冬至頃。冬至を過ぎて厳寒期に入ると、冷えや疲れなどの影響で、胃腸の働きが低下し、気が不足しやすくなります。そこから、風邪をひいてしまうことが。子どもは大人よりも抵抗力が弱く、園でも風邪などが流行りがちに。

そこで、この時期に食べてほしい旬の野菜がかぼちゃ。健康や免疫力の要である胃腸の働きを高めて、気を補い、血行を促す働きがあるので、免疫力が保たれた元気なからだづくりにぴったり。種は便秘、母乳不足、産後の手足のむくみなどの背景にある水分代謝をよくし、ワタには解熱効果や、豊富に含まれるペクチンにより体内に蓄積した重金属などの老廃物の排出を促す働きが。根や茎、花にも効能があり、漢方薬としての活用も。

いまでは一年中手に入りやすいかぼちゃですが、本来の旬は夏から晩秋。収穫から厳冬期まで貯蔵できるかぼちゃは、緑黄色野菜の少ない冬季の貴重な野菜でした。

こぶな農園では、かぼちゃが夏から秋にかけて地面を這うようにせつせとツルを伸ばし、辿ると、子どものおなかのようにまん丸な実がたくさん。茎は、母体とつながるへの緒のように生命力に溢れていました。冬至に食べるかぼちゃは、滋養だけでなく、その旺盛な生命力にもあやかっている、と気づきます。