



令和8年2月発行

今月は、子どもたちに人気の絵本やふれあい遊びの紹介の他、離乳食のすすめ方や色水遊びについての情報をご紹介します。

## 絵本の紹介

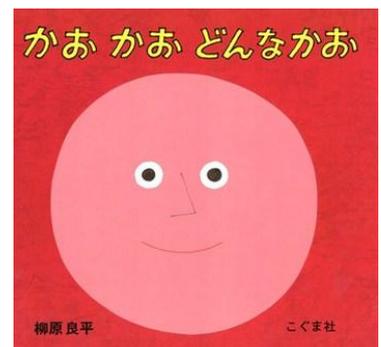
『くだもの』 福音館



本物そっくりのすいか、もも、ぶどうなど、次々と果物が出てきます。思わず美味しそうで手が伸びてしまう食育にぴったりの一冊です。

『かおかおどんなかあ』 こぐま社

笑った顔、泣いた顔、いたずらな顔と色々な表情の顔が出てきます。大人も子どももその表情を真似して一緒に楽しめる一冊です。





# ♪ わらべうたあそび ♪

## 『ここはとうちゃんにんどころ』

- ① **ここは とうちゃん にんどころ**  
(人差し指で、右ほほを4回軽くつつく)
- ② **ここは かあちゃん にんどころ**  
(左ほほを4回軽くつつく)
- ③ **ここは じいちゃん にんどころ**  
(おでこを4回軽くつつく)
- ④ **ここは ばあちゃん にんどころ**  
(あごを4回軽くつつく)
- ⑤ **だいどう～ だいどう～**  
(顔全体をぐるりとなでる)
- ⑥ **こちょこちょこちょ～**  
(わきの下をくすぐる)



😊 『にんどころ』とは、『似ているところ』、  
『だいどう』とは『大事』という意味が  
あります☆

## <離乳食作りのポイント>

# 食事の量について



どれくらいの量を食べていけば良いのかわからない、という声をよく耳にします。

園の給食のグラム数をご紹介します♪

## 《離乳食(後期・完了食)(10~18ヵ月頃)》

- ご飯(軟飯) 80~100 g
  - 味噌汁 80~100 g
  - 主菜(魚) 30 g 程度
  - (煮物の場合は 40 g 程度)
  - 副菜 30 g 程度
- (大人のおかずを煮直しています)
- くだもの 30 g 程度



たくさん食べる子や少食の子など、食事量には個人差があります。普段から機嫌良く元気に遊んでいれば、食事量は足りていると考えて大丈夫です。



母子手帳に載っている成長曲線  
（身体発育曲線）の色づけされた帯  
の中で、カーブに沿って成長して  
いるかを見てあげると良いでしょう。



## おやつについて



- 就学前のお子さんは、一度にたくさんの量を食べられないため、おやつも食事の一部と考えています。
- 園では、おにぎりやパン、麺類・いも類のおやつを多く用意しています。



☆スナック菓子を食べるときは、乳製品や果物と組み合わせて、食べるとう良いでしょう。



# 色水遊び



子どもの冬の醍醐味と言えば雪遊び！  
今回はご家庭でもすぐに出来る色水遊び  
を紹介します😊

## ＜用意する物＞

- 食紅
- 空のペットボトル
- 水

## 粉タイプ



## 液体タイプ



• 水を入れたペットボトルに食紅を入れ混ぜると、あっという間に色水の完成！！

• 雪に色水が浸透していく様子を観察したり、かき氷やアイスクリームに見立ててごっこ遊びをしたりと色とりどりの雪で遊び楽しむ事ができますよ♪



\*  \*  \*  \*  \*  \*

 ☆次回のぽかぽかは、3月10日(火)   
と3月17日(火)です。お待ちしております。  
\* \* \* \* \*

 ☆ **17日(火)**は天気が良ければ雪遊   
\* びをする場合があります。スノーコ \*  
 ンビなど雪遊びの準備をお願いします   
\* ます。詳細は園HPをご覧ください。 \*  
\* \* \* \* \*

 ※保護者の方も、暖かい服装で   
来てください。  
\*  \*  \*  \*  \* 