

# まんぼう すくすくだより

## 2月

一年の中でも一番冷え込みが厳しい季節になりました。朝の空気が、キリリと冷たく、子どもたちの吐く息も白く広がっています。節分の行事や、寒さの中で見つける小さな季節の変化を通して、子どもたちの表情もますます豊かになってきています。体をたくさん動かして、寒さに負けない体づくりをしていきたいと思えます。



### 行事予定

日	曜	行事
3	火	豆まき
10	火	体操教室
13	金	避難訓練
20	金	身体測定
24	火	体操教室
27	金	お買い物ごっこ

### ＜なぜ、チョコレートは 3歳頃まで控えた方が良いの？＞



2月14日はバレンタインデーですね。そこで、チョコレートのお話です。

チョコレートは、明確な禁止年齢はないものの、消化機能や味覚形成、虫歯リスクから3歳頃までは控えるのが望ましいとされています。

#### 「3歳まで控えるべき理由」

##### ・消化器官への負担

乳幼児の消化器官は未発達で、糖分や脂肪分が多いチョコレートは負担が大きいです。

##### ・味覚形成への影響

3歳頃までに濃い味に慣れると、薄味が物足りなくなり、偏食や濃い味を好む傾向につながる可能性があります。

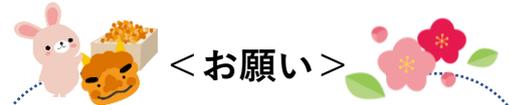
##### ・カフェイン・テオブロミン

チョコレートに含まれるカフェインやテオブロミンは、子どもの睡眠妨害や興奮、落ち着きのなさにつながることがあります。

##### ・虫歯リスク

糖分が歯に残りやすく、虫歯のリスクが高まります。一人でしっかり歯磨きができるまでは、特に注意が必要です。

味覚や体の機能が発達途中の0, 1, 2歳児期は、素材の味を大切にしておやつが安心です。チョコレートは、体がしっかり成長してから、量や時間を考えながら楽しめると良いですね。



### ＜お願い＞

※名前のない洋服や、食事用エプロン、口拭きタオルがあります。お友達と間違わないためにも、誰が見ても分かる所にはっきりと記名をお願いします。名前が薄くなったもの、新しく購入したもの、頂きものなどの確認をお願いします。

※爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分やお友だちを傷つけてしまう事もあります。週末には親子のスキンシップを兼ねて、爪切りタイムをつくりましょう。

※1月のご意見・苦情は、0件でした。



**まめのかぞえた**  
絵本  
作：西内 ミナミ 絵：和歌山 静子 出版社：鈴木出版  
ISBN：9784790251040  
税込価格：¥1,430

もうすぐ節分！ 豆のなかでも大豆は、からだもあたまも元気になる食べ物といわれています。ママな人も、そうでもないかたも『かぞえた』で楽しんでください。おや？この本では鬼も豆をひろって食べてますよー。節分の夜、豆まきをしたあとに家族みんなで読みたい絵本です。【2歳〜】



**おふとん かけたら**  
絵本  
作・絵：かがくい ひろし 出版社：プロンズ新社  
ISBN：9784893094834  
税込価格：¥935

たこさん、まめさん、ソフトクリームさんにトイレトパーパーさん……。ページをめくっておふとんかけたら、どんなおぞらになるのかな？ 登場するみんなのゆかいなおぞらに、おやみ前に親子でいっしょに大わらわい。



**まめまき できるかな**  
絵本  
文：すとう あさえ 絵：田中 六六 出版社：ほるぷ出版  
ISBN：9784593563340  
税込価格：¥1,155

まこちゃん、豆まき、ちゃんどできるでしょうか？ 鬼をはらえるでしょうか？ 鬼に見立てた厄を祓い健康を願う節分の豆まき。日本の伝統行事が、2〜3歳児の発達に合わせて、シンプルな物語絵本となりました。【2歳〜】



**2月  
おすすめ  
絵本**



**ゆき**  
絵本  
うた：文部省唱歌 絵：はた こうしろう 出版社：ひさかたチャイルド  
ISBN：9784865491593  
税込価格：¥1,100

ゆきやこんこ あられやこんこ…。雪が降ると、だれもがくちすむあの歌がはたこうしろうさんの絵で絵本に！歌いながらページをめくるだけで、幼かった日、窓の外に雪を見た日のまぶしい気持ちやよみがえり、表紙の女の子といっしょに雪野原にかけたていきたくります。



**しきぶとんさん かけぶとんさん まくらさん**  
絵本  
作・絵：高野 文子 出版社：福音館書店  
ISBN：9784834080490  
税込価格：¥990

男の子は眠りにつく前に声をかけます。「しきぶとんさん、かけぶとんさん、まくらさん。あさまで よろしくおねがいします」すると答えてくれますよ。「まかせろまかせろ、おれにまかせろ」

**てぶくろ**  
絵本  
作：(ウクライナ民話) 絵：エウゲーニー・M・ラチョフ 訳：内田 莉紗子 出版社：福音館書店  
ISBN：9784834000504  
税込価格：¥1,100

雪の降る森のなか、とてもあたたかさうな手袋が片方落ちています。そこに次々と動物たちがやってきて手袋の中はいっぱい…。やって来る動物がどんどん大きくなっていくので子ども達もハラハラ。子ども達はこれ繰り返しが大好きなんですね。