



# かるがも通信

令和2年12月発行  
2020年度 第8号  
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

朝晩だけでなく、日中も寒くなりいよいよ冬本番に入りました。これからもっと寒くなってくると体調を崩しやすくなり、感染症は流行する時期にもなってきます。戸外から戻ってきた時だけではなく、室内にいる時にも適宜に手洗いうがいをしっかりと行い体調面に十分気を付けて過ごしていきましょう。

## 家族と一緒に食事を楽しみましょう！

今年はずっと以上に家族と一緒に家にいることが多い中、食事でも家族そろって食べることも多いと思います。一緒に食事をするのは食への関心を広げたり、食事マナーを伝えるいい機会です。スプーンやフォークを使って食べたり、お箸にも興味が出てくる子もいると思います。お箸を使い始める前に、まずは正しくスプーンやフォークを使えることが大事です。上から持って食べられるようになってきたら、下から持って食べるように伝えてみましょう。お箸では、お箸遊びを入れてスポンジなどをつまんでみるなど、たくさん遊んでお箸に慣れていきましょう。持ち方も癖が付く前に正しい持ち方を繰り返し伝えてあげることが大事です。

子どもたちはお手伝いが大好きです！ぜひお料理のお手伝いをお願いしてみませんか？保育園では、しめじを割いたりキャベツをちぎったり、一緒に酢の物を作ってみたりと各学年にあった内容でクッキングを行っています。一緒にお手伝いすることで、子どもたちも「作ったんだよね！」と大喜びし、苦手な食材にもチャレンジできることも。食材への興味も広がってきますので、子どもたちの好きな食材や季節の野菜などからぜひ取り入れてみてください。

簡単おやつを紹介します♪



### 【麩のラスクの作り方(4人分)】

#### きなこ

- 材料：焼き麩 10g                      バター 20g  
          上白糖 16g                      きな粉 10g
- 作り方
- ①バターを溶かし、麩に絡ませる。
- ②上白糖ときな粉を混ぜておき、①に絡ませる。
- ③175℃に余熱したオーブンで5分程焼いて出来上がりです！



#### のり塩

- 材料：焼き麩 10g                      バター 16g  
          塩 少々                              青のり 少々

#### 作り方

- ①バターを溶かし、麩に絡ませる。
- ②塩と青のりを混ぜておき、①に絡ませる。
- ③175℃に余熱したオーブンで5分程焼いて出来上がりです！

※オーブンの代わりにトースターを使ってもおいしく仕上げることができます。焼き色を見ながら時間を調節してください。

※塩と青のりの代わりに、粉チーズと乾燥パセリを使ってもおいしいので、ぜひ試してみてください！

クリスマスといえば、「あわてんぼうのサンタクロース」「赤鼻のトナカイ」が有名ですが、この歌も可愛らしいので、ぜひ歌ってみてくださいね♪

1. うさぎ野原のこうさぎたちは 空に輝く星を見ながら  
 サンタクロースにお祈りしてるよ お耳をつつむ帽子をください  
 ラララ 星はきらきら 遠くキラキラ 窓の向こうからウィンクしてる  
 きっと願いが叶いそうな うさぎ野原のクリスマス
  
2. うさぎ野原のこうさぎたちは パパとママには聞こえぬように  
 サンタクロースにお祈りしてるよ ひと冬分のにんじんください  
 ラララ 星はきらきら 遠くキラキラ 窓の向こうからウィンクしてる  
 きっと願いが叶いそうな うさぎ野原のクリスマス



### お正月のなぜなぜ…？



#### ○初詣はいつ行くの…？

昔は大晦日に地元の氏神様などにお参りして一度家に帰り、元旦にまた新たにお参りをする習慣がありました。今は、除夜の鐘を聞いてから初詣に行き、お参りするのが一般的です。

#### ○どうして年賀状を書くの…？

昔は年が明けたら親戚や目上の人の家を 1軒ずつ訪ね、新年の挨拶をしていました。現代ではその習慣がすたれて、その代わりにはがきで挨拶をするようになりました。なかなか会えない方へ年に1度のご挨拶を大切にしたいですね。



**○しめ縄飾り○**  
 災いが外から入ってこないようにするためという意味があります。



**○鏡餅○**  
 年神様の霊力をやどらせるため、丸い餅を鏡に見立てたものです。  
 橙は、家が代々栄えるようにという意味があります。



所在地 板橋区前野町5-24-10  
 (北前野小学校前)  
 TEL 03-3960-2850

