



# 1月 子育て情報誌

年末年始のお休みはご家庭ごとに様々な過ごし方をされると思います。  
病気や事故のないよう気を付けながら楽しんでお過ごしください。



## 無病息災を願いましょう



新しい年の始まりである1月には1年の無病息災を願う日が2つあります。

### 【1月7日 七草の日】

病気にならず元気に過ごせるように、体にいい、春の7つの草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べる日です。

また、お正月におせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

### 【1月11日 鏡開き】

お正月に飾っていた鏡餅を食べることで鏡餅に宿っていた靈力を分けてもらい、1年の《無病息災》を願う行事です。元気に過ごせることを願いながら鏡開きを楽しみましょう。

★どちらも食べる機会の減ってきている食材かもしれませんが、1年を健康に過ごせるよう、願いを込めてご家庭でもぜひ取り入れてみてください。



## 姿勢に気をつけましょう



寒い時期だからこそ、ポケットに手を入れたり、前かがみになってしまったりしてしまいがちです。姿勢が崩れると体に歪みが発生し、体調にも影響が出たりします。ご家庭でも気を付けて過ごしましょう。



令和4年12月28日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園



## お正月遊び



昔から親しまれているお正月遊び。こうした遊びには、新年を迎えるにあたって人々の願いや意味が込められています。

ご家庭にあるもので楽しめるものもあるので、いくつか紹介します。

★羽根つき（厄払いと魔除けの意味がある）…羽子板の代わりにうちわ、羽根の代わりに紙風船などを使ってみても良いでしょう。

★福笑い（新年早々の笑いで福を招く）…使われるイラストとして一般的なのは「おかめ」や「ひょっとこ」ですが、子どもたちの好きなキャラクターやオリジナルの似顔絵などで遊んでも楽しめます。

★凧あげ（高く揚げて子どもの健康と成長を願う）

今回はビニール袋凧の作り方を紹介します。

- 材料：レジ袋（買い物袋）、毛糸、シール（飾り用）、トイレットペーパーの芯
- 使うもの：はさみ、油性マジック
- 作り方

1. レジ袋の持ち手以外の真ん中の部分を切り落とす。
2. 油性マジックで好きな絵を描く、シールを貼るなどする。
3. 毛糸を切る。短いもの（50cm程度）2本と、長いもの（100cm程度）1本。
4. 毛糸の短いもの2本をそれぞれレジ袋の持ち手に結ぶ。
5. 4で結んだ毛糸2本と毛糸の長いものを結び合わせる。
6. 毛糸の長いものの先端に、トイレットペーパーの芯を結び付けて、持ち手にする。



ご家族でぜひ楽しんでみてください♪