



## 『つむぎ子ども教室』・『つむぎ子ども教室Ⅱ』 ～児童発達支援～

寒さ厳しい日が続いています。それよりも『節分の鬼』が心配な子ども達も多いかと思います。節分は一般的に「立春の前日」です。そして節分の豆まきは「邪気払い」を目的とする風習で、「豆は栄養価が高い」ことや「魔を滅する」の語呂合わせなど諸説あるようです。東北地方では大豆ではなく、落花生を投げる風習もあります。（雪の上に落ちてても食べられる説も）その他に「<sup>ひいらぎ</sup>柊木の葉」や「イワシの頭」が玄関に飾られ、「恵方巻」を“その年の幸福を司る神様がいる方角”に向かって、黙って食べる、今年は「南南東（やや南）」です。ご家庭でも、窓を開け大きな声で「オニは外！」元気な一年にしていきましょう！お身体ご自愛くださいませ！

先月の学習会では遠藤先生の「しくじり先生」として、体験談から楽しく学ぶお話でした。先輩ママからのアドバイスは、とても心に響きましたね。次年度は回数多く来ていただける様交渉中です。今月も息抜きの時間として、ぜひご参加ください！

(w)

2026年2月	今月の目標：こまめな水分補給で喉を潤して乾燥を防ぎましょう				
月	火	水	木	金	土
2日 ゆさぶり遊び 風船遊び	3日 ボール遊び 認識遊び	4日 感触遊び 手先遊び	5日 作って遊ぼう 感触遊び	6日 音遊び 布遊び	7日 
9日 風船遊び ゆさぶり遊び	10日 そり遊び 紙遊び	11日 建国記念の日	12日 オニ遊び 紐遊び	13日 制作 色遊び	14日 親子 イベント
16日 積み木遊び 音遊び	17日 かくれんぼ ボール遊び	18日 ごっこ遊び タオル遊び	19日 折り紙遊び スタンプ遊び	20日 かくれんぼ 手先遊び	21日 
23日 天皇誕生日	24日 ごっこ遊び 粘土遊び	25日 宝さがし 新聞紙遊び	26日 じゃんけん遊び バランス遊び	27日 フープ遊び オニ遊び	28日 



1月分より請求書・領収書・負担額上限管理票がHUGへ移行しております。  
ご確認お願い致します。

### ＊2・3月の予定＊

2月14日（土）

〇つむぎ会（新1年生対象）

【場所】なかまの杜ホール【時間】10:00～11:30

〇親子クッキングイベント

【場所】ともだちの山教室【時間】13:15～15:00

2月17日（火）保護者学習会&交流会（放デイ合同

テーマ「なんでもたくさん話しちゃおう会」

＊日頃の悩みや発達相談など、気軽に話しませんか？

【場所】なかまの杜4階放デイ【時間】9:15～10:30

今年度は最後の開催です。3月はお休みさせていただきます。



## 『みんなが大好き！おやつ』

育ち盛りの子どもたちはエネルギー代謝（身体を動かすためにエネルギーをつくりだす仕組み）が激しく、昼食から夕食までを繋ぐ補食（おやつ）と休息が必要になってきます。午後もしっかりとからだを動かして遊ぶ子どもにとって午後3時のおやつは1日の活動の中で大事な役割を担います。おやつを食べて少し休むと夕方にかけて体温も少し上昇して活動的になります。

激しくからだを  
使った活動

おやつ(補食)  
休けい

楽しくもうひと  
がんばりの活動

おやつ＝お菓子というわけではなく、軽い食事と考えます。例えばおにぎり・干し芋・お好み焼きやロールサンドなどです。咀嚼力を高めるすめ・小魚・昆布などもおすすめです。そのためお菓子やジュースなどはおすすめしていません。なぜなら加工食品に含まれている食品添加物には、発ガン性、アレルギー性、染色体異常、成長抑制作用が疑われているものがあります。中には遺伝子を傷つけ突然変異が起こる催奇性（奇形発生の作用）が指摘されているものもあります。またインスタント食品や菓子パン、清涼飲料水で空腹を満たしていると食物繊維が不足する一方で、糖質や脂質の摂りすぎから肥満の原因にもなります。また糖質の摂取が多いとこれを代謝するためにビタミンB<sub>1</sub>が足りなくなり、からだがだるくなります。身体を作る『食』の安全についても意識し考え、気を付けていきたいですね。

おやつは栄養のためだけではなく、家族や友達とのコミュニケーションの場でもあります。楽しい雰囲気やみんなが食べているから自分も食べてみようという気持ちから、苦手な物が食べられることがあります。クッキングの際は自分でつくったという経験も加わりとてもいい笑顔です。「ほっぺたがおちそう」なんていう声も！子どもたちが大好きなおやつで水分と栄養補給をして、楽しい時間を過ごしながらからだづくりにつなげていきたいですね。（職員 N.K）

参考文献：相馬範子「障がい児の保育と発達のプロセスと生活リズムの視点から」（東洋書店・2012年）

相馬範子「生活リズムでいきいき脳を育てる 子育ての科学98のポイント」（合同出版・2009年）

## みんなの作品

