

新年あけましておめでとうございます。年末・年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？大掃除にお歳暮、年賀はがき、あいさつ回りなど、年末から年始にかけては大忙しだったことだと思います。

「1月は行く」と言われますが、あっという間に三が日も過ぎ、4日から保育園もスタート！元気な声で挨拶をし登園してくる子ども達からは、昨年よりひと回りたくましく成長した様子が伺えます。

さて、今年はどんな1年になるのか様々な思いを募らせていることと思いますが、新しい1年が子ども達や保護者の皆様にとって、笑顔の一年になれますよう心からお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

～パクパク獅子舞製作～

材料	道具
・牛乳パック	・はさみ
・赤い折り紙	・のり
・画用紙(黒・肌色・緑・白)	・両面テープ
・毛糸	・ポンド
・白いマーカー	・セロハンテープ

作り方

① 牛乳パックは上を合わせて倒し、テープで止めて長方形にしておきます。

② 牛乳パックの中心の三面をカットして、繋がっている一面を折り曲げて図のようにします。
☆子供が作る場合、ここまでは保護者が準備してあげるといいと思います！

③ ・牛乳パック全体を、赤い折り紙で覆います。両面テープや、セロハンテープを使います。(15センチ四方の折り紙4枚で覆えます)
・白い画用紙を細長く切ったものに、ペンで線を書き込み、図のようにのりで貼り付けて歯を作りします。
・毛糸を小さくまとめ、上面にポンドでつけます。
・肌色の画用紙で、耳と鼻を切りのにりで貼ります。
耳は、切り込みを入れて重ねると図のように立体になります。
・黒い画用紙で眉毛と目を切り、のりで貼ります。

④ 緑色の画用紙(8切の4分の1)の角を落とし、白いマーカーで渦巻き模様を描きます。
図のように、獅子の腹の面にセロハンテープで貼り付けます。

獅子舞の完成！お囃子をかけても楽しいですよ！
バックに手を入れてパクパク♪



(完成写真)



叱らないで！ 上の子の「赤ちゃん返り」を乗り切る方法

妹や弟の誕生がきっかけで、上の子がいわゆる「赤ちゃん返り」をすることは珍しくありません。赤ちゃん返りのような言動が始めるタイミングも、保護者への甘えたい気持ちがどのような形で現れるかも個人差がありますが、保護者としてはイライラしてしまうこともあるでしょう。そんな、上の子の「赤ちゃん返り」の期間をどのように乗り切ればよいでしょうか。

上の子の気持ちを最優先し欲求にこたえてあげる

赤ちゃんとの生活が始まり、これまで大人たちが自分にかけてくれていた時間が減る……というだけで、上の子は寂しさを感じ、自分への感情が減ってしまったのでは？ と不安になるでしょう。

上の子と下の子の年齢差がいくつでも、事前に「もうすぐ赤ちゃんが産まれるよ」と聞かされていたとしても、上の子にとっては赤ちゃんの登場は予想外の出来事です。そんな試練を乗り越えようとする上の子の気持ちを優先し、話をしっかりと聞いてあげたり甘えさせてあげたりすることは大切です。

赤ちゃん返りの期間には、上の子とのスキンシップの時間を意識的に増やすよう心掛けるとよいでしょう。祖父母が近くに住んでいる場合や、パートナーが休日のときなどには下の子のお世話を任せて上の子と二人きりで出かけてみるなど、上の子が特別感を得られるイベントを作るのもおすすめです。赤ちゃん返りの原因には寂しさや不安がある

「叱る」のではなく「より丁寧な声かけ」を心がける

赤ちゃんのお世話もあり疲れたがたまと、育児経験のある大人でも余裕がなくなるでしょう。そんななか、上の子が「赤ちゃん返り」をして、わがままを言ったりそれまで出来ていたことが出来なくなったりすると、思わず叱ってしまうこともあるかもしれません。

しかし、「赤ちゃん返り」は保護者からの愛情確認をしたいという気持ちから起こるものなので、赤ちゃん返りをしている上の子に対して言動を咎めたり、叱ったりするのは逆効果です。上の子の年齢にもよりますが、言葉が理解できる年齢であれば特に、短い言葉ではなく丁寧に話をすることを心がけるとよいでしょう。

特に上の子が自分でできることは、具体的に言葉にして褒めてあげると上の子の自尊心を守ることができます。また、上の子の赤ちゃん返りに付き合っただけでは「順番だから、次は赤ちゃんの番だね」と説明してから赤ちゃんのお世話をすると、上の子も「自分を優先してもらえた」と納得感を得られるでしょう。

赤ちゃん返りは「期間限定」と割り切って対応しよう

赤ちゃん返りは、下の子が生まれたことがきっかけですぐに始まるとは限りません。下の子が離乳食を食べさせてもらっている姿を見て甘えたいくなるケースや、下の子の行動範囲が広がって自分の遊びを邪魔されるようになってから疎ましがらうようになるなど、個人差があります。

赤ちゃん返りは、「保護者からの自分への愛情は変わっていない」と安心できると、下の子の存在も受け入れることができ落ち着くということがあります。また、そもそも下の子がいる生活に慣れることによっておさまることもあります。

個人差はあっても、赤ちゃん返りの期間はいつまでも続くものではありません。「今だけ」と思って、上の子の気持ちに丁寧に向きあってあげましょう。保護者の気持ちの余裕がなくなりそうときは、赤ちゃん返りのふんだけ愛されている・必要としてくれていてと思うなど、ポジティブに切り替えるようにするのもおすすめです。

2021年は辛丑（かのうとし）



干支という、現代では「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」の十二支を指しますが、本来干支は「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」の十干と十二支を合わせて、十干十二支で表れます。
十干十二支を簡単にいうならば、これは記号のようなもので、かつてはそれぞれを組み合わせて数字のように使われていました。60年周期になっていて、2021年は「辛丑（かのうとし）」、古文書などでは、元号と十干十二支で年号が表されているものもあり、それに代わって「令和三年辛丑」ということになりました。

丑の持つ意味

丑（うし）は2番目に数えられ、西暦を12で割って5余る年が「丑年」となります。その他、「土用の丑の日」、「丑の刻参り」という言葉を目にする通り、年・月・日・時刻・方位などにあてられます。

丑の月は旧暦12月（現代ならおおむね1月）、丑の刻は午前1時～3時、丑の方位は北北東（北基準右回り30度の方位）にあたります。ちなみに、怪談話によく登場する「丑三つ時」というのは、丑の刻にあたる2時を4つに分割した3番目にあたる時刻、すなわち午前2時～2時30分までの間のことを指しているのです。

また、中国の歴史書『漢書』律曆志によると、「丑は「紐」（「ひも」「曲がる」「ねじる」の意味）で、牙が種子の中に生じているものの、出かかっていて表面に出てきていない状態を表しているといわれています。



今月の絵本紹介



『おもちゃももち』（乳児向け）
第27回講談社絵本新人賞受賞作
「もう、たいへんなんです」
お正月、「かがみもち」とある決心を……。
お年賀にどうぞ。



『あけましておめでとう』
きょうはお正月。一年のはじまりの日。
だからあけましておめでとう。
初詣でに連れて、いい年がありますよう、
いっぱいお願いしたよ。



『十二支のはじまり』
「正月の朝、御殿にくるように・・・」
神様のごんごん話から始まるお馴染みのお話。動物達の順番がどの様に決められたのか、猫はどうして入っていないのか、などがわかりやすく丁寧に描かれています。絵の雰囲気も、文章もオーソドックスなタイプ。干支を覚える為に読んだり、お話しなどで読むのに最適ではないでしょうか。

子どもたちに大人気！！

米粉のパイナップルケーキ

材料（1人前）

- ・米粉 15g
- ・ベーキングパウダー 0.8g
- ・パン缶 18g
- ・グラニュー糖 5g
- ・油 5g
- ・豆乳 7g

作り方

1. 米粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
2. ボウルに砂糖と油と豆乳を入れよく混ぜ合わせる。
3. パインは汁気は切って刻む。
4. ②に①と③を加えてさっくり混ぜる。
5. カップに生地を入れて170度のオーブンで約15分焼く。

米粉は時間が経つと美味しくなくなるので出来るだけ早めにお召し上がり

☆おやつは4回目の食事です☆

おやつというと、甘いものをイメージしがちですが、幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。食事で不足するエネルギーと水分補給が、おやつの大切な役割です。