

# 2月のびのびメール

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。室内だから楽しめることを見つけながら、親子で楽しく過ごせたらいいですね。また、寒さと共に空気の乾燥が気になる時期です。冬はお部屋の湿度を、およそ40～60%に保つのが理想的と言われていています。加湿器を使ったり、洗濯物を干したり、濡れタオルを吊るすなどして、加湿に心がけましょう。

安心・安全にご利用いただくために

## 子育て支援センター広場を利用するにあたってのお願い

- ① ご利用時の検温
- ② 手洗い・手指消毒とマスクの着用
- ③ 築上町児童館施設利用者カードへの記入
- ④ 広場では水分補給を除く飲食禁止
- ⑤ 赤ちゃん・おむつ替えコーナーはマットのみ設置

## 子育て支援センター広場

1月24日から子育て支援センター事業を休止しています。再開後は、下記の日時で開設します。

子育て支援センター広場では、平日の午前11時（前後）から約10分間、「なかよしタイム」を実施しています。絵本の読み聞かせや体操を通じて、楽しいひとときを過ごしましょう。

### 児童館プレイルーム

- ◆月・火・水・木・金・土
- ◆10:00～12:00 / 13:00～17:00

### 築城社会福祉センター

- ◆月・火・木・金（ただし、祝日を除く）
- ◆9:00～11:30 / 12:30～14:00

※児童館は12:00～13:00、築城社会福祉センターは11:30～12:30に室内換気・消毒を行います。

なお、その間は利用できません。

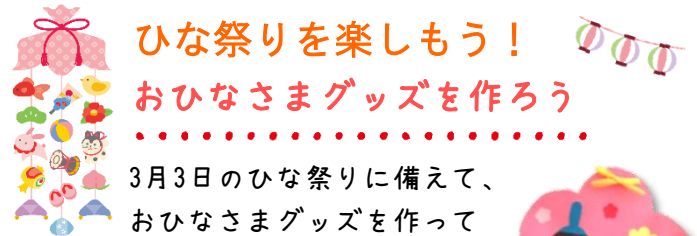
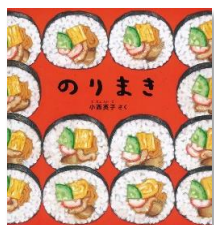
※人数制限を設ける場合もあります。

※状況に応じて、変更となる場合があります。

### 図書館からの絵本を紹介

## のりまき

黒々とした大きなのりの上に、ご飯をひろげ、卵焼き、きゅうり、えびなどをのせて…。のりまきができるまでを描いた、彩り豊かなおいしい食べ物絵本。



## ひな祭りを楽しもう！

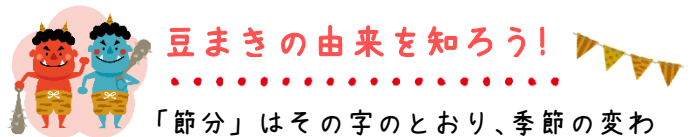
### おひなさまグッズを作ろう

3月3日のひな祭りに備えて、おひなさまグッズを作ってみませんか？ お子さんと一緒に手作りした飾りをお部屋に飾りましょう。

ご希望の方には、制作セットをプレゼント！ お気軽にスタッフまでお声かけください。（材料がなくなり次第、配布を終了します。）

▶配布場所：児童館、築城社会福祉センター

▶配布開始日：子育て支援センター広場の再開後～



## 豆まきの由来を知ろう！

「節分」はその字のとおり、季節の変わり目を表す言葉です。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の「春の節分」は、今の大晦日のように特別な日とされていました。

節分といえば「豆まき」。平安時代の宮中では、大晦日に、邪気を払う追儺（ついな）と呼ばれる行事が行われていました。この行事の中で鬼や邪気を追い払うために豆をぶつける「豆打ち」というものがあり、この追儺が節分での豆まきの由来とされています。

豆まきには、豆をまいて家の中にいる鬼を追い出し、気持ち新たにまた新年を迎えようという願いも込められています。



## 栄養満点！大豆のチカラ

豆まきで使用される豆である「大豆」には、お肉に匹敵するほどの良質のたんぱく質が含まれているため、“畑のお肉”ともいわれています。栄養満点の大豆を意識して食事に取り入れましょう。

## 大豆のおやきを作ってみよう！

<材料>

油（適量）・大豆水煮（30g）・小ねぎ（適量）・薄力粉（大さじ2強）・片栗粉（小さじ2）・水（小さじ5）・ツナ缶（8g）・しょう油（少々）

<作り方>

- ① 大豆はフォークの背などで軽くつぶしておく。小ねぎは小口切りにし、ツナ缶は油を切る。
- ② 油以外の材料を混ぜ合わせ、（水分量を調整しながら）生地を作る。
- ③ フライパンに油をしき、両面を焼いたら、完成。