

子育て支援情報紙



えんぜる

第319号



令和 6年12月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
▶バックナンバーはこちら

12月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面
三面
四面
↓
保護者の目線での情報
「季節の過ごし方」・「冬至」特集
お勧めの本・ひよこクラブだより・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
1	2 🌸	3 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	4 おはなし「たんぼぼ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	5 🌸	6 🌸	7
8	9 🌸	10 🌸	11	12 🌸 すくすく 10:10~11:50	13 🌸	14
15	16 🌸	17 🌸 乳幼児相談(フリー) 13:00~14:30 つどいの広場(お楽しみ会) 10:30~	18 🐣 ひよこクラブ クリスマス音楽会	19 🌸 こども園開放 10:30~11:30 対象:未就園児	20 🌸	21
22	23 🌸	24 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	25	26 🌸	27 🌸	28
29	30	31 🌸 つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで、毎週:月・火・木・金の9:30~11:30 事前予約不要、詳細は子どもセンター【Tel0156-25-4415】まで 🐣 児童館⇒ 月~金 10:00~11:50 開放・詳細→【Tel0156-25-7575】 🐣 ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照! ★ むすびれっじ「こどもの広場」土日祝開放				

～「すくすく」の活動紹介～

「子育て支援・学習と交流の会『すくすく』」の活動も皆様のご理解とご協力により、順調に進めることができています。10月17日には、今年度6回目の活動として、「乳幼児向け英語レク&たんぼぼ読み聞かせ」を行いました。忙しい毎日にもかかわらず、おはなし「たんぼぼ」の方々や、カミール国際交流員にお力添えをいただき、大盛況でした。

新会員も募集中です。皆様からの参加連絡をお待ちしています。(連絡先:足寄町教育委員会 0156-25-3188)



季節の過ごし方



1年の終わりの12月。

クリスマス、冬休み、年末年始など、行事が続きますが、日本の伝統の暦には冬至があります。

冬至といえば……、「かぼちゃとゆず！」と浮かぶ方も多いのではないのでしょうか？

今年の冬至は12月21日(土)。みなさんは毎年どんな過ごし方をしていますか？

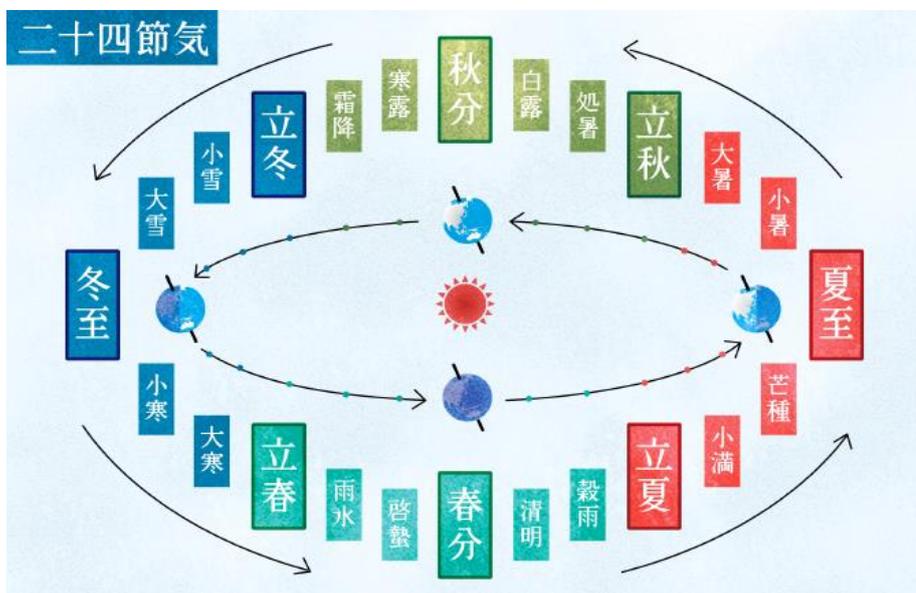
今回は冬至について、調べてみました。

冬至とは……二十四節気のひとつで、北半球で昼の時間が最も短くなる日。

二十四節気は、太陽の動きにもとづいた暦で、月の動きをもとにした太陰暦が普通だった時代にもよく使われてきました。1年を24等分して、夏至・冬至、その中間の日(昼と夜の長さが同じ日)を春分・秋分と定めています。

月の動きをもとにした太陰暦は、季節とずれやすいため、24節気は春夏秋冬を表すのに便利でした。

現在、春分と秋分は祝日。立春、立夏、立秋、立冬によって季節が分かります。冬至の反対は夏至で、夏至は一年で昼の時間が最も長くなる日です。



日本では、冬至は「太陽の力が一番弱まった日」であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、「陰が極まり再び陽に変える日」という意の「一陽来復」(いちようらいふく)といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり冬至は「みんなが上昇運に転じる日」なのです！！

♪ 編集委員の体験では、二十四節気で自然を観察すると、季節の変化をより感じられ自然の営みの尊さも感じるようになりました。そのことを知らなかった数年前は、紅葉が終わって冬至までの期間に元気がなくなり本当に辛かったことを思い出します。しかし、この季節の巡りを知り、自然と共に暮らしてきた知恵を活用して心身共にケアしていくことが大事なんだと気が付きました。知恵が暦にぎゅっと詰まっているように感じています。

冬の七草(冬至の七草)

なんきん(かぼちゃ)

れんこん

にんじん

ぎんなん

きんかん

かんでん

うどん(うどん)



「ん」が2つある食べ物なので運をたくさん取り込む「運盛りの野菜」と言われています。冬至を境に運を盛り返す意味でかぼちゃが食べられるようになった理由のひとつです。

かぼちゃは、体内でビタミン A に変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。これからの冬を乗り切るための先人の知恵として明治以降にうまれた比較的新しい習慣と考えられています。

ゆず湯に入る理由



☆身を清めるため(厄除け、厄払い)

昔は強い香りの元には邪気が起こらないと言われており、冬が旬のゆずは香りも強く身を清めるのに最適で、「運盛り」の前に身を清めるためにゆず湯に入るとい説があります。

☆無病息災を祈るため

寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈るようになったという説があります。

☆語呂合わせ

冬至＝湯治、ゆず＝融通 融通が利く＝体が丈夫 という説があります。

◎「ゆず湯に入ると、1年間風邪をひかない」と昔から言われています。

ゆずには血行促進、身体を温めて風邪を予防する働きがあり、果皮にはビタミン C やクエン酸が含まれていて美肌効果も高いと言われています。芳香のリラックス効果も大きいようです。

♪調べてみると、曆にそって旬のものを取り入れるのはいいことばかり♡ 先人の知恵を大切に今年もかぼちゃを煮て食べ、ゆず湯に入り、2025 年を健やかに迎える方が増えたらいいなと願っています。



☆☆☆私が見つけたお勧めの『本』☆☆☆

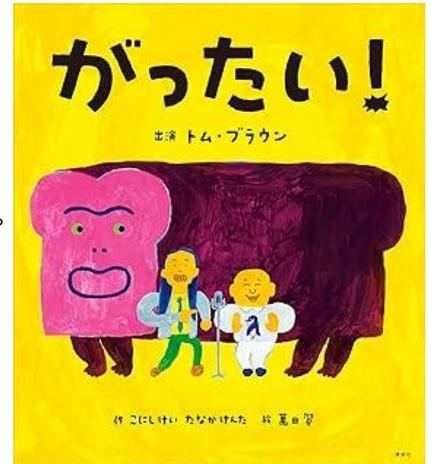
絵本『がったい!』

出演:トム・ブラウン 作:こにしけい/たなかけんた 絵:萬田翠

我が家の子どもたちは、お笑いが大好きです。中でも大好きな北海道出身のお笑いコンビ「トム・ブラウン」という芸人さんがいます。そのトム・ブラウンの漫才が絵本に?ワクワクしながら子どもたちと読んでみました。

「パンを5つがったいさせて、さいきょうのパンキングパンをつくりたいんですよー。パンです、パンです、パンです、パンです、チンパンジーです、がったい!!!…はたしてキングパンは、完成できるのか!? いったいどうなっちゃうんだろう!?!」

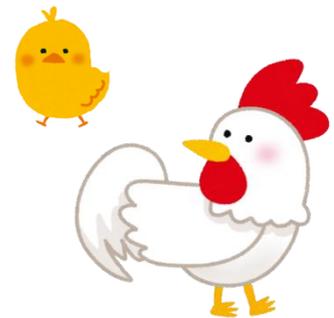
子どもも大人も読んで笑って楽しめる! お笑いネタ絵本「がったい!」のはじまりはじまり~。何回読んででも楽しい絵本です。



♡ひよこクラブより♡

気付けばもう12月……。あと1ヶ月で今年が終わってしまうなんて信じられません! ひよこクラブの活動も、残すは今年最後の活動「クリスマス音楽会♪」のみとなってしまいました。

ちょっと早いクリスマスをお祝いと共に皆さんと一緒に楽しみたいと思います^^ たくさんのご参加をお待ちしております!



☆今年度の残りの活動計画☆

- | | | | |
|-----|--------------|----|----------------------|
| 12月 | クリスマス音楽会 | 1月 | 節分 |
| 2月 | バレンタイン、いちご狩り | 3月 | お別れ会&フリーマーケット (お誕生会) |

編集後記

毎年、夏の終わり頃、いろんな方からかぼちゃをいただくことが多いわが家。いつもありがたく美味しくいただいています。たくさん有る時は、シールなどで装飾し、玄関前に飾ってハロウィンかぼちゃにしてから料理に使います。目にも口にも心にも長く楽しめるかぼちゃは最高ですね♡

子どもの頃は、母の作るかぼちゃ煮(醤油と砂糖で煮たシンプルな味)が好きでした。何かにつけて「かぼちゃの炊いたん」とリクエストしていました。特別な料理ではないけれど、私にとって「お袋の味」なのです。大人になった今、自分でも作りますが、ちゃんと教えてもらった訳ではないので、毎回味が違います(笑)。それでもやっぱり大好きな味です。

わが家の子どもたちはというと、かぼちゃサラダが大好きです。しかも、お店で買ってきた物は食べてくれず、私の作るチーズとレーズンの入った味がお気に入りだと言ってくれます。それもまた毎回味が違うのですが(笑)、もしかしたら子どもたちにとっての「お袋の味」になっていくのかなあ?と、つくづく感じる今日この頃です。

ある日突然、聞けなくなっても後悔しないように、レシピを聞けるのでしたら、何かの形でメモを残してはどうでしょうか。

皆さんにとっての「お袋の味」は何ですか?

(編集委員 Y・M)