

子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって！

子育てゆ・ら・ら

第27号 2027年1月号

発　行／公益社団法人 北九州市私立保育連盟
発行人／山本 博文
編　集／広報委員会
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区
中央2-1-1レインボープラザ5F
TEL：093-661-2153
FAX：093-661-2163

子どもは自然が大好きです

～私たちが伝えたい7つのメッセージより～



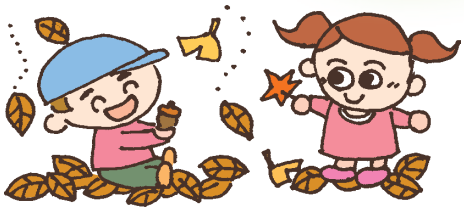


自然の中で情緒が安定します

「不思議だなぁ、面白いなぁ、なぜだろう」といった、気持ちが湧き上がります

歩くこと（お散歩）で自然との関わりがぐんと増えます

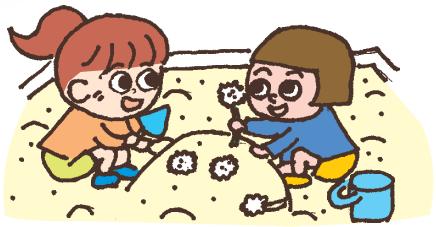
目的地に着くまでの寄り道は子どもにとって宝物です



新しい時代は子どもから
～子どもの今が未来を創る～



（公社）全国私立保育連盟は、未来を生きていく子どもたちのために社会へ向けて、7つのメッセージを送ります。







「お外行こうか」の声かけを子どもは待っています

遊びが無限にある自然の中での遊びが、子どもは大好きです

イラスト：大川 裕子（花乃路保育園）

子育ては、不安や心配も多くありますが、楽しいこともたくさんありますね。



- ●乳児期には、肌を離さず
- ●幼児期には、手を離さず
- ●学童期には、目を離さず
- ●思春期には、心を離さず

ゆららnet アクセスはこちらから

子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

絵本は
子どもたちの心を育て、
楽しい時間を
つくってくれます。

子どもたちに人気の 絵本の紹介



一緒にあそぼう

0・1歳児に人気

- だるまさんシリーズ（全３巻）
  - ・だるまさんが　・だるまさんと
  - ・だるまさんの
- あっぷっぷ
- おつきさまこんばんは



「だ・る・ま・さ・ん・が」と左右に動きいろんな表情を見せるだるまさん。
その表情に、絵本を見ていた子どもたちもびっくりするやら、大わらいするやら…
ゆかいな　だるまさんです。

2・3歳児に人気

- キャベツのなかから
- はらぺこあおむし
- ねこのピート



ねこのピートは散歩が大好き。
今日は、新品の白い靴でお出かけ。
嬉しくて「白い靴、最高～！(^^♪)」と歌いながら歩いて行きます。
ところがその後、様々なハプニングに見舞われますが、その度に歌って歩き出します。前向きな、ねこの魅力満載な絵本です。

4・5歳児に人気

登場人物になりきって演じることが大好きです。

科学的な絵本に興味関心が芽生えてきます。

- 100かいだてのいえ（シリーズ全６冊）
- 乗り物の迷路
- どろぼうがっこう
- エルマーのぼうけん
- もったいないばあさん

いろいろな乗り物や、おまつり広場の中の迷路が楽しめ、かくし絵があったり、クイズをときながらすすみます。
未来の乗り物もあらわれて、わくわく、ドキドキです。こまかく描かれた、絵の中には、まだまだたくさんの秘密や、だじゃれアイテムも。みつけられるかな？

絵本をひらいて、
いっしょに笑って、いっしょにあそぼう！



乳幼児期のおいしい！を応援する おうちごはんのヒント



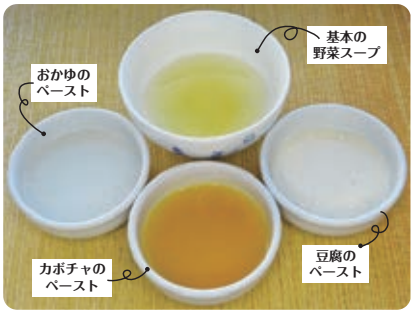
今月のレシピ

基本の野菜スープ ～準備食～

新連載 離乳食サポートだより

はじめてのモグモグ 1

園や地域の子育て家庭の保護者と共有してください。



野菜スープは、準備食の段階から離乳食のベースとして使えるスープです。野菜は大きめに切って煮ることで、甘味や香りを引き出せます。

材料

4～5種の野菜……合わせて150g位
(例)・ニンジン……50g
・大根……50g
・キャベツ……50g
・玉ねぎ……50g
・カボチャ……50g　など
(さつま芋、じゃがいもでも可)
水……1ℓ

作り方

1. 野菜を大きめに切り、皮をむく。
2. ❶を鍋に入れて、かぶるくらいの水を入れて弱火でコトコト煮る。
3. カボチャ等の煮崩れしやすい物は、やわらかくなったら先に取り出す。
4. ニンジン、大根がやわらかくなるまで1時間ほど煮る。
5. 野菜の煮汁はこし器でこし、野菜スープとして使用する。具はペースト野菜、汁ものの具、煮物などにする。



コメント

離乳食の開始1週めはおかゆのペーストから始め、2週めはカボチャのペースト、3週めは豆腐のペーストなど、ゆっくり種類を増やしていきます。ペーストにする際は、おかゆや野菜、豆腐を裏ごししてから、基本の野菜スープを使い滑らかにしましょう。

協力：慈愛会保育園　管理栄養士　高橋　まり子

離乳食はいつから始めるの？

大妻女子大学短期大学部 准教授　小野　友紀

離乳食の開始時期は、生後5～6か月頃とされ、開始の目安として、首がすわっていること、5秒ほど座れること、口に入ってきた物を反射的に吸う動きがなくなり始めていることなどがあげられます。離乳食を始めるこの時期は、「1日1回、1さじから」といわれるように、少しずつミルク以外の味や食感に親しんでいくことが大切です。

今回紹介している「準備食」は、離乳初期の開始からおよそ1週間、ミルク以外の味や舌触りを経験するための、まさに最初の一歩となる食事です。滑らかにすりつぶしたおかゆや野菜を、無理のない量から少しずつ与えていきます。初めての味に、驚いたような表情を見せるかもしれませんが、1週間ほどたつと、味や舌触りに少しずつ慣れていくでしょう。

引用：保育の友 2026年5月号

～幼児期の食生活のポイント～

《1月のテーマ》
新しい年のスタートに、食事を見直してみませんか？

新しい年が始まりました。子ども達の健康と成長を支えるには、愛情・栄養たっぷりのおいしい食事が大切です。今年もよく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう♪

★食事の基本は、「あか・き・みどり」

肉・魚・卵・大豆などのからだを作る「あか」の食品、ごはん・パンなどのエネルギー源となる「き（いろ）」の食品、野菜・きのこなどのからだの調子をととのえる「みどり」の食品をそろえると、自然と栄養バランスがとれます。



★生活リズムをととのえましょう

早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べ、昼間はたっぷり遊ぶ（運動する）ことでおなかが減り、食事もおいしく食べることができます。

3回の規則正しい食事リズムで生活リズムもととのいます。

★やりたい！できた！食事づくりは良い経験

一緒に買い物に行っていろいろな食材にふれたり、一緒に料理したり、食への興味がぐっと高まります。自分でできた達成感は自信にもつながります。



★一緒に食べることを楽しみましょう

子どもにとって「楽しく食べる」ことが一番です。

家族や仲間と同じ物を食べる安心感、人との絆や心の安定にもつながります。



七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日（じんじつ）の節句」です。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補う、すばらしい行事食です。

春の七草：せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）



引用：北九州市ホームページ「保育所給食おすすめレシピ紹介」

おでかけスポット

北九州市小倉北区

北九州市立 山田緑地

住 所 〒803-0865
北九州市小倉北区山田町
山田緑地管理事務所：093-582-4870

「三十世紀の森づくり」を基本テーマに、自然と触れ合い観察できる「利用区域」と、環境を優先する「保全区域」「保護区域」に分かれています。「利用区域」は森の家や芝生広場等の居心地よい開放空間が広がっています。



豊かな自然の中でピクニックやスポーツ、ゲームなどが楽しめます。



＊入 園 料：無料
＊開園時間：９時～17時
＊駐 車 場：収容台数400台
利用時間９時～17時
駐車料金
①普通車：300円／１日
②中・大型車：1000円／１日





展示ホールや有料会議室、休憩室、カフェ、トイレ、管理事務所があります。



「ガマの池」の名称は、抽水植物の「ガマ」に由来しています。水生昆虫や両生類、爬虫類など、多種多様な生きものが息づく自然豊かな『湿地帯ビオトープ』です。



生き物観察のために設置された人工の池です。観察デッキの上から、じっくりと水面や水中を観察できます。
１月中旬頃～３月頃にはニホンアカガエル、ヤマアカガエル、ニホンヒキガエルの卵塊なども観察できます。





山田緑地の森を巡る自然観察路の入り口です。