

ふたば なかよしだより

H.30年 8月・9月

こんにちは!



連日の猛暑に、体調を整えお子さんを守る大変な日が続いていること
でしょう。お母さん方もお元気ですか。

暑さを乗り切って気持ちよく過ごすために、水遊びやぬるめのスープ
などの小さな工夫をお伝えします。よろしければ試してみてください。

まだ残暑が厳しいですが、夕暮れ時になると虫の声と共に涼しい夜風も
吹いてきます。元気に遊んで、モリモリ食べて、まわりが秋に変わってい
くのを楽しみましょう。



☆ 水遊び、気持ちいいね!

テラスやベランダ、庭などちょっとしたスペースでも、布マットや厚手のバス
タオルを敷き、水でぬらします。ひんやりして 滑りにくいです。

タライ、洗面器、小さいバケツで遊びましょう。水量が少ないので、水への抵
抗感が小さく、冷えすぎもないかなと思います。

ジョーロを作ります。
牛乳パックの底に穴を開けたり、
ハサミで角を切るだけでOKです。
穴の数や切り目の大きさで水量が
変わります。



☆夏野菜のスープ (野菜たっぷりでおいしいです)

・材料(1人分)

ベーコンとえのき草は食べることが出来るなら 10g ずつ入れる。
オクラ 半分 なす 中1/4本 トマト 中 1/4個 玉ねぎ 1/6個
油 小さじ1 塩 ひとつまみ 水 150cc スープのもと 1/2個
粉チーズ 少々

・作り方

1. オクラは茹でて刻む。 ※ ベーコンとえのき草は刻む。
2. ナスは皮を半分むき、薄切りにして水にさらす。
3. トマトは湯むきし、種を取り、刻む。 4. 玉ねぎも刻む。
5. 鍋に油を入れ熱し、2・3・4・※を炒め、水とスープのもとを入れ、煮込む
6. 5がほぼ煮えてから、1を加え、塩、粉チーズで調味する。

☆ スープは冷えても、おいしいです。

☆親子で遊びましょう 「パン、パン、パン屋さん」

お子さんを膝にのせ、向かい合って遊びましょう。

パンパン パン屋さんにお買い物 …手を叩きます。

サンドイッチにメロンパン …お子さんのほっぺを両手ではさみ、
目の下を軽く押さえます。

ねじりドーナツ、パンのみみ…鼻をつまみ、耳もつまむ。

チョコパンふたつくださいな…おなかや首などをくすぐる。

ふたば保育園のご案内

槻田1丁目 4-50 TEL 651-6968

「ふたばなかよしだより」が、お母さん方の子育てに少しでもお役に
たてばと思っています。

子育て情報誌も置いていますので、お気軽にお立ち寄り下さい。