

# ふたば なかよしだより

H.30年 11月

## こんにちは！お元気ですか

木々の色づいた葉の間から木漏れ日が優しくきらめき、お散歩に誘われているような気分になります。公園や街並木の桜やいちょう、けやきなどの落ち葉の上を歩くとカサカサ、パリパリと面白い音が聞こえたり、ふんわりした感触を楽しんでいるようです。

一日の気温の変化の大きい晩秋ですが、体調に気をつけ、衣類を調節して暖かい日には外遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### ☆わらべうたあそび 「どんぐり ころちゃん」

お子さんを膝にのせ、向かい合って遊びましょう。

どんぐり ころちゃん ・・・手を叩きます。

頭はとんがって・・・両手で頭の上をとんがらせます

お尻はべっちゃんこ・・・両手でお尻をペンパンと叩きます。

どんぐり はちくり ・・・胸の前で かいぐり

しょ！・・・グーチョキパーで勝負！



### ☆ 手の握り方のひと工夫

子どもさんが公園の遊具など、高い所からぴょんと飛び降りる時、お母さんが手を握ってあげますね。その時、お子さんにお母さんの親指を握らせ、残りの4本の指でお子さんの手首をつかみます。

お子さんとお母さんがお互いの指を握り合って、手や腕に負担のかかることが少なくなり、しっかり手を握ることができますよ。



### ☆簡単 おやつの紹介

#### ・バナナソテー 生のバナナとは違うおいしさ

作り方 バナナ1/2本強は皮をむき、小さめの角切りにする。

バター少々をフライパンに入れ、火にかけ、とけてきたらバナナを入れて表面をこんがり焼く。

#### ・パンプキンリゾット 栄養豊富なカキのうまみたっぷり

作り方 かぼちゃの黄色い部分30gを柔らかくゆで軽くつぶす。固めの粥を子ども茶碗八分目に、かぼちゃと刻んだカキ15gを加えて火にかけ、カキに火が通るまで煮て、青のりを振る。



### ☆手作りおもちゃの紹介

#### 「紐通し」

① 厚紙（お菓子の箱など）を、花や車など好きな形に切る。

② 色紙や色画用紙を①と同じ形に切り、のりで貼り合わせる。

③ 穴あけパンチで、穴をあける。紐の片側に結び目をつける。

～ 紐を通じて遊びます ～

### ふたば保育園のご案内

櫻田1丁目 4-50 互 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。子育て情報誌を保育園の事務室横に置いていますので、お気軽にお立ち寄りください。