

ふたば なかよしだより 2019年 7・8月

こんにちは！お元気ですか

7月に入っても雨の日が続きますが、傘をさしてのお散歩も意外とおもしろいかも知れません。

雨があがれば、いよいよ暑い夏の到来です。水遊びやお祭り、お出かけなど楽しいことがたくさん待っていることでしょう。

汗をかいたり、虫さされなどいつもよりちょっと気をつけたいことはありますが、元気に楽しくお過ごしください。



☆わらべうたあそび 「きゅうりのおつけもの」

きゅうりに見立てたお子さんをお母さんが両手でもんだり、なでたりしておいしい○○ちゃんのきゅうりを食べてくださいね！

(キラキラ星のメロディです) お子さんを仰向けに寝かせて遊びましょう。

塩パッパ 塩パッパ 塩パッパ 塩パッパ…お子さんのお腹に塩をふりかけます

モミモミ モミモミ もみましょう（繰り返し）…もんでください。

お水をさーと流しましょう（繰り返し）…両手で胸やお腹を上からさります。

トントントントン トントントン切りましょう（繰り返し）

…手包丁でトントン切れます。

いっただきま～す！…可愛いきゅうりさんをパクパク食べましょう。

☆ 水遊び、楽しいね！

お家のベランダや庭でタライやバケツ、洗面器など小さい入れ物で水遊びをしませんか。牛乳パックに穴を開けてシャワーも面白いですよ。



☆夏を元気に！ 夏野菜のスープ（野菜たっぷり）

材料（一人分）ベーコンとしめじは食べることが出来るなら10gずつ入れる。

おくら半本 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 200cc スープのもと 1/2個 粉チーズ少々

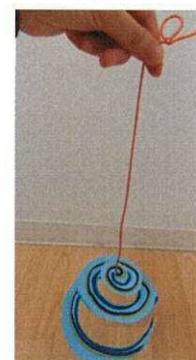
作り方 1、オクラは茹でて刻む。 ※ベーコンとしめじも刻む。

2、なすは皮を半分むいて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、玉ねぎを刻む。

5、鍋に油を熱し、2、3、4と※を炒め、水とスープのもとを入れ煮込む。

6、5がほぼ煮えたら、1を加え、塩、チーズで調味する。



☆手作りおもちゃの紹介

風でくるくるまわるモビールです。

・画用紙くらいの厚さで径15cmの円い紙を作ります。

・渦巻き状に切り込みます。中心に紐をつけます。

・切り目にそってペンでカラフルに線描きすると

くるくるまわる動きが楽しくなりますよ。

ふたば保育園のご案内

穂田1丁目 4-50 電 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、お気軽に立ち寄りください。