



こんにちは！お元気ですか

立冬がすぎ、秋から冬へと季節は変わりますが、お天気の良い日はまさにお散歩日和ですね。澄んだ青空や赤や黄色の落ち葉が楽しい気分を誘ってくれるのではないのでしょうか。

年の瀬が近づいてきますが、家事の手をちょっと休めて、公園で保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか。

☆ ふれあい遊び ♪とんとん ぱちぱち ♪

お子さんと向かい合い、両手を互いに合わせてトントン、手を叩いてぱちぱち

トントン パチパチ うさぎさん・・・両手を頭の上で耳にします。

トントン パチパチ たぬきさん・・・両手でおなかを。

トントン パチパチ きつねさん・・・指で目尻を釣り上げます。

トントン パチパチ こねこさん・・・鼻に両手の親指を当て、4本の指は広げておひげに。

☆ 絵本 大好き！「お風呂にいれて」 作・絵 せな けいこ

かなり古いお風呂です。りゅうちゃんが入っていると、次々に動物たちがやって来て「入れてください」「いいよ」と一緒にお風呂に入ります。ところが、「ぼくも入れて」とやって来たのは・・・？。みんなで一緒に入るお風呂の楽しさが温かく伝わってくる絵本です。お風呂 好きですか。



☆ 風邪予防には、手洗いを。

風邪から嘔吐や下痢を起こすこともあります。お子さんだけでなく、お母さんの健康も大切です。うがいをしたり、(お茶を飲むのも効果あるようです) 親子でこまめに石けんで手洗いをして、風邪をシャットアウトしましょう。

☆ 簡単離乳食

・コーンフレークのアップルソース

作り方 コーンフレーク 1/2 カップはすりこ木で軽くつぶす。

皮をむいたりんご 10gはすりおろす。

器にコーンフレーク、りんご、ヨーグルト大さじ2~3杯盛り、まぜながら食べさせます。

・白身魚とポテトの煮込み

作り方 ジャガイモ1個は皮をむき、小さめの角切りにし、魚 15gは食べやすく切る。

鍋にジャガイモ、魚とベビーフードのスープ 60ml を入れ柔らかく煮る。

あれば、ゆでブロッコリー少々を添えて

軍手(てぶくろ)の指人形で遊びませんか

作り方 ・1枚は裏返しにする。もう1枚の中指と薬指の間に結びつける

・裏返しした手首の部分を表に返し、帽子にする。親指は中に入れてポケットに。



☆ 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ください