



ラブリー

2020年10月号



吹く風が心地よく感じられ、秋の訪れを感じられるようになりましたね。日差しが強いと暑いなと感じることもありますが、外で遊ぶのが気持ちの良い季節ですね。朝夕は涼しく感じられる日もあり、日中との寒暖差で体調を崩してしまうこともあるので、お友だちはもちろんお家の方も体調管理には気をつけていきましょう！

秋といえば食欲の秋、読書の秋、行楽の秋・・・と様々ありますが、今年はなかなかいつもの通りにはいきませんが、身近なところで楽しいことを見つけて秋を楽しみたいです。希望園のお友だちは、遠足ごっこを楽しんだり、運動遊びを楽しんだり元気いっぱい過ごしています！園の中でできることを日々、工夫して楽しんでいます。やっぱり子どもたちが笑顔で楽しんでくれると私たち大人も元気になるね。子育て支援センターでは、例年10月はラブリー運動会を開催してたくさんの方にご参加いただいていたのですが、今年は残念ながら開催できません。しかーし！みんなと楽しく遊びたいので！楽しい運動遊びを用意してラブリーデーでお待ちしていますよ～♪ お楽しみに！

担当 石館・細川

ラブリーデー

2020年9月8日(火) ピクニックごっこを楽しもう！



予約開始から、わずか3日で定員となった今回のラブリーデー。満員御礼。10組のご家庭が集まり、21名の参加となりました。前回参加して楽しかったの！と参加して下さった赤ちゃんたちもいて、うれしさとしおのつぐみ先生とあみ先生でした。そんな赤ちゃんたちのためにも、ふれあい遊び多めのメニューで行わせていただきました♪（マスク着用での体操は息切れ感が半端ではないという裏事情もありますが（笑））

始まりは、みんな大好き「アンパンマンたいそう」！アンパンマンキャラクターパペットの力は絶大で、緊張していたお子さまたちもあっという間に笑顔になってくれるので嬉しいです。続けて、「おやつをたべよ」では、簡単な身体の動きをよく見て上手にまねっこしながら、親子一緒に楽しんでくれていました。簡単な動きだけど面白いのでこちらも大人気の体操です。

触れ合い遊びは、「バスごっこ」「ボールちゃん」「おやさいいっぱい」「どんぐりどんぐりどこいった」の4曲。目と目を合わせてほっぺや身体をやさしくなると、お子さんだけでなく、大人も幸せな気持ちになれるひとときです。このゆったり時間は赤ちゃんだけでなくみんなに楽しく癒される時間であってほしいものです。ゆったり触れ合ったあとは、お楽しみの出し物タイム。今回はピクニックごっこということで、絵本『おべんとうバス』の大型シアターをしました。大きな赤いバスの登場にワクワクしながら前のめりで見てるお友だちもいてかわいかったです。次々に登場してくるお弁当の具材たちに興味津々。そしてどうやってバスに乗るのかをじーっと見守り、乗れた時には拍手してくれる姿もあり、うれしかったです。おべんとうバスが無事に出発した後は、みんなの出番です！みんなでピクニックごっこを楽しもう！ということで、手作りのショルダーバックを下げ、ホールの中に隠されている（貼られている笑）秋探しにしゃべりっ！リンゴ・キノコ・とんぼ、壁に貼られているものを親子で探して収穫？してもらいました。大きいものがあったり、小さいものがあったり、高いところ、低いところいろんなところに貼られている秋を「あった～！」と喜んで収穫してはバックにしまう姿がなんともかわいらしかったです。続きましてメインの活動はお弁当作りです！

お話にもでてきた“おにぎりさん”をにぎにぎぺたんして作ってもらいました！自分でにぎにぎした新聞紙をコーヒーフィルターの中に詰めて形を整え、具材に見立てた丸シールを貼ったり、海苔に見立てた色画用紙を貼ったりして思い思いのおにぎりを握っていました。おにぎりが出来上がったら、お弁当におかずと一緒に詰めていきます！おかずは、つぐみ先生とあみ先生の手作りです！ハンバーグ・エビフライ・ミニトマト・ブロッコリー・みかん。絵本に登場したおかずを用意しました～！一人ひとりにバックを渡して、親子で好きな具材を選んで詰めてもらいましたよ。みなさんすごく楽しそうに選んで詰めてくれていて、出来上がったお弁当で、ごっこ遊びが始まったりして本当に楽しそう♪頑張って作って良かった～♡一足早く秋を満喫した楽しいラブリーデーになりました。次回も楽しいことを考えてお待ちしております。





第1回 栄養士さんのミニ講座



今年度は、コロナウイルス感染症予防対策のため、料理教室の開催ができず残念な思いですが、別な形でお母さんたちのリフレッシュや力になれることはないかと、栄養士さんと相談し、今年度はミニ講座を開催することにしました！「講座」と聞くとちょびりお堅い感じで構えてしまう方もいらっしゃると思いますが、そんなことはありません！日頃気になっていること、聞いてみたいことなど、ちょっとしたことで気軽に話してできる座談会。おしゃべりタイムといった感じです♪

9月は初めての試みということで、あえてテーマは決めず、なんでも聞いてみたいことを聞く会となりました。今回は6名のお母さんが参加してくださいました。（お母さんたちがお話している間、お子さんはホールでの託児でおままごとやお絵描きをして過ごしましたよ。）講師は希望園の栄養士あや先生（2歳児の母）。優しく何でも受け止めてくれます♡そしてつぐみ先生とあみ先生も一緒に参加させていただきました。今回お母さん方から出されたお悩みを簡単にご紹介します。

『お菓子ばかり食べて全然ごはんをたべてくれない』（こちら圧倒的にみなさんが困っていました）

『食べるのに時間がかかる』『食事中に立ち歩いて遊んでしまう』『好きなものしか食べてくれない』・・・。

栄養士・保育士視点からの答えとしては、お菓子は子どもの目につく場所には置かないようにしましょう。食卓の周りには気になるものを置かない、テレビを消して、一緒に会話をしながら食事をしましょう。時間や量のある程度決めて切り上げてみましょう。なんていう形式的なこととも言えたりはするのですが、現実問題、そんなことは分かっているけどそう簡単にうまくいくものではありませんよね(笑)わかります！そんな思いを皆さんと共有しつつ、栄養士さんからのアドバイスは、毎日のことで悩ましくもありますが、**1週間の大きなくくりとして捉えて、お菓子等をたくさん食べてしまった次の日は果物やヨーグルトに替えてみるなど、うまく量やタイミングを調節できるとよいですね。**イヤイヤの時期でもあると我慢してずっと座っているのは難しい年齢です。**少しでも座って食べられたらいいくらいに気持ちで進めていきましょう。**とにかく子育てと家事とで大変な毎日ですから、**頑張りすぎず、手を抜けるところは手を抜いて、お母さんが苦しくならないように、できるときにできることをする！くらいのおおらかな気持ちでやっていけるといいですね。**というお話がありました。参加していた上に年が離れた兄弟がいらっしゃるお母さんから、「その当時は大変だ〜。と悩みながらやっていたけど、今となればその悩みも解消されているし、大変なのは今だけ！うまく乗り切っていこう。」という心強いコメントもあり、参加して下さった皆さんから、皆さんも同じように悩んでいて、うちだけじゃないんだと思ったら気が楽になった。お母さんたちのお話をたくさん聞いて励みになった。などうれしい感想をいただき、開催して良かった〜。と実感した担当です。今後も定期的に関係していきたいと思います！



栄養士さんのミニ講座～離乳食編～

- 日時：10月22日（木） 10:00～11:00
- 場所：鶴ヶ谷希望園 つくし組
- 駐車場：正面玄関前 ●参加費：無料
- テーマ：離乳食について

5組限定先着順となります。※託児もあります。
※10/1（木）より電話受付開始です。

おやつレシピ★お麴ラスク

講座の中で、希望園で人気のおやつレシピを紹介しました。簡単でおいしいのでぜひ、お試しください！

（材料 4人分）

・お麴 40g ・砂糖 大さじ2 ・バター 40g

①バターを溶かし砂糖を混ぜ、お麴にかき混ぜる。

からみづらいときはバターを増やしたり、サラダ油を足してもOKです。

②オーブントースターやフライパンで焼き色がつくまで焼いたらできあがり！

10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 ミニ講座 ラプリーデー 予約受付開始	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16 あんよ サークル	17
18	19 くれよん サークル	20 原町 子育てサロン	21 子育て サロンつるがや	22 栄養士さん のミニ講座	23	24
25	26	27 ラプリーデー	28	29	30	31

10月のラプリーデー

今月のテーマは、
『運動遊びを楽しもう！』

日時：10月27日（火）
10:00～

場所：鶴ヶ谷希望園ホール

駐車場：正面玄関前

参加費：無料

対象：0歳から6歳のお友だち

9～10組限定。先着順となります。
10/1（木）より電話受付開始！

おやつタイムがありませんので、各自で水分補給のご用意をお願いします。

ご予約・お問い合わせは・・・ 鶴ヶ谷希望園 251-4654 育児相談ダイヤル 388-4088

※来園の際は事前の検温、大人の方はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染者、もしくは濃厚接触者と接触した可能性のある方、2週間以内に海外・国内の流行地域へ行った方は来園をお控えください。