

# ラブリー

2019年11月

少しずつ秋も深まってきて、いよいよ紅葉シーズンの到来ですね！お散歩に出かければどんぐりやまつぼっくりなど秋の自然がた〜くさん！寒い季節ですが、ぜひお子さんと一緒にお外に出て、この時期にしか味わえない自然を満喫してみてくださいね！

先月は大イベントであるラブリー運動会がありました！爽やかな青空の下、たくさんのお友だちやお家の方が集まってみんなで楽しく身体を動かすことができました♪どの競技もワイワイ！楽しく盛り上がり、つぐみ先生もあみ先生もみなさんと一緒に楽しみましたよ♡

今月は、秋の味覚！やさいも会もあります。お友だちもお誘いの上、みんなで食欲の秋を楽しみましょう！ラブリーデーや料理教室もありますのでぜひお待ちしております！



アキレスケンタウルス！

## ラブリー運動会

2019年10月16日



よーいドン！！



当日は気持ちの良い秋晴れの中、お友だち38名、お母さんお父さん31名、計69名とたくさんの方が遊びに来てくれました！！開会式では、みなさんの元気なごあいさつからスタート！おなじみの「アンパンマン体操」から始まり、新しく行った「のりもの体操」では色々な乗り物に変身して身体を動かしました。最後は希望園の運動会でも行った「アキレスケンタウルス体操」！急遽スペシャルゲストとして、希望園の年長児のひかり組さんも一緒に体操をしてくれて大盛り上がりでのスタートとなりました！

かけっこでは、0～2歳のお友だちはお母さんと一緒に直線コースを、3歳以上のお友だちは1人でトラックを1周走りました。初めてのかけっこにドキドキして泣いてしまうお友だちもいましたが、お母さんに抱っこしてもらって一緒にゴールすると、嬉しそうに笑顔を見せてくれる姿もありました。一生懸命走り、ゴールでメダルをもらって嬉しそうにしているお友だちの笑顔はとても可愛らしかったですよ♡

0、1歳の親子競技は「かわいいゆうびん屋さん」！郵便屋さんに変身し、お手紙をゲットして出発！マットのお山をハイハイしたり、歩いて登ったりして上手に乗り越えていました。次に待っていたのはカラフルなトンネル！ハイハイで上手にくぐり抜けると、そこには大きなポストが！ポストの中にお手紙を届けてお母さんやお父さんと一緒にゴールしました。

2歳以上のお友だちは、帽子と双眼鏡をつけて「ちびっこたんけんたい」に変身！衣装をつけると大喜びのお友だち♪始めはキャタピラーでお山を越えたのですが…お友だち同様に上手なお母さん方に大歓声！(笑)次に待っていたのは大きな池。平均台を上手に渡って池を越えると、そこには大きな段ボールおばけが…！勇敢なお友だちみんなで石を投げ、おばけをやっつけてゴールしました！みんなのおかげで大きなおばけをやっつけることができましたよ。

今年つなひきに代わって「ボール渡しゲーム」を行いました。つぐみ先生チームとあみ先生チームに分かれて大熱戦！！「がんばれがんばれー！」とみんなで協力しながら頑張りました！玉入れでも赤白チームに分かれ、こちらも大熱戦！！お友だちはもちろん、お母さんお父さん方も一生懸命投げ(笑)、どちらのチームもカゴがいっぱいになるくらい入っていましたよ。つぐみ先生もあみ先生も、思わず応援に熱が入りました！(笑)

最後はジュースとお茶でかんぱーい！たくさん身体を動かしたこともあり、嬉しそうに飲んでいました！その後はごほうびをもらったり、記念撮影をしたりとゆったり過ごしましたよ。「楽しかったです！」「また来たいです！」と嬉しい声をたくさん聞くことができ、つぐみ先生もあみ先生もとても嬉しく思います♡ご参加いただき、ありがとうございました。



がんばれがんばれー！！



ゴールできたよ♡

## 希望園で人気のサラダを紹介します♪

### ◎かみかみサラダ

《材料》(4人分)

- ・切り干し大根…15g
- ・刻み昆布…10g
- ・にんじん…1/4本
- ・きゅうり…1/2本
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆しょうゆ…小さじ2
- ☆酢…大さじ1/2
- ☆ごま油…少々
- ☆白いりごま…小さじ1

#### 《作り方》

- ①切り干し大根と刻み昆布は、水で戻してざく切りにして茹でる。にんじんは皮を剥き、千切りにして茹でる。きゅうりも千切りにする。
- ②☆の材料を合わせておく。
- ③①を②で和える。



### ◎シルバーサラダ

《材料》(4人分)

- ・春雨…20g
- ・にんじん…1/4本
- ・きゅうり…1/2本
- ・ハム…2枚
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩…少々

#### 《作り方》

- ①にんじん・きゅうり・ハムは千切りにして茹でる。
- ②春雨も茹でて、子どもが食べやすい大きさに切る。
- ③①と②を混ぜ、マヨネーズと塩で味付けをしたらできあがり。

### ◎スピナチサラダ

《材料》4人分

- ・ほうれん草…1/2束
- ・にんじん…1/4
- ・ツナ缶…1缶
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・白いりごま…少々

#### 《作り方》

- ①にんじんを千切りにして茹でる。
- ②ほうれん草は子どもが食べやすい大きさにざく切りにして茹でる。
- ③①と②、ツナ缶を混ぜ合わせる。調味料で味付けしてできあがり。

## 健康な身体を作ろう！！

これからだんだん寒くなってきますが、服装をちょっと見直すだけで快適・健康に過ごせるようになりますよ！

### ◎下着を着る

綿100%のものは保温性・吸湿性にいます。(古くなると目が詰まって保温力が低下するので気を付けましょう。)

### ◎薄着の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。薄着の重ね着なら動きやすく機能的です。

### ◎着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものが良いです。

- ・石けんで手を洗う！
  - ・がらがらうがいをする！
  - ・3食しっかり食べよう！
  - ・早寝早起きをしよう！
- ☆寒さ・風邪に負けない身体を作ろう！



日	月	火	水	木	金	土
					1 誕生会	2 職員会議
3	4	5 園庭開放	6 やきいも会	7 園庭開放	8	9
10	11 園庭開放	12 感謝祭	13 ラブリーデー	14 園庭開放	15 あんよサークル	16
17	18 園庭開放	19 原町サークル	20 子育てサロン つるがや	21 園庭開放	22 料理教室	23
24	25 くれよん広場	26 園庭開放	27 ぐりとぐら サークル	28 園庭開放	29 園庭開放	30

### ラブリーデー

◎11月13日(水) 10:00~  
(2歳以上のお友だち)  
「お店屋さんごっこをしよう！」

申し込みが必要です。  
参加は無料/駐車場あり  
キャンセルの場合もご連絡  
ください。



### 料理教室

◎11月22日(金) 10:00~  
「栄養満点！  
手作りおやつを作ろう！」

定員10組/初めての方優先です！  
参加は無料/駐車場あり



### やきいも会

◎11月6日(水) 10:00~  
在園のお友だちと一緒に焚き火で焼  
いたおいもを食べましょう♪

前日までの申し込みが必要です。  
参加は無料/駐車場はありません。

