



秋風が心地良い季節となりました。日差しが強いと暑い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。朝夕はヒヤッとする日もあり、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・・・と様々ありますが、やっぱりスポーツの秋♪希望園のお友だちは、運動会を目前に控え、毎日お遊戯やかけっこ、クラス競技の練習に取り組んでいます。子ども達の頑張る姿は本当に素敵でキラキラしていますよね！子育て支援センターでも10月は大イベント「ラブリイ運動会」を開催します！！今年もかけっこや年齢別の競技等、楽しいこと盛りだくさん♪お父さん、お母さんはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんもぜひ皆さんでご参加ください！お待ちしております～す！

ラブリイデー

2019年9月5日(木) 0・1歳のお友だち



当日は蒸し暑い中ではありましたが、10組のご家庭が集まり、22名の参加となりました。赤ちゃん同士ではじめましてのお友だちもいましたが、お母さん同士でのお話もできつつ、穏やかな雰囲気の間会場となりました♡今回は運動遊びをしよう！ということで、元気が売りのあみ先生とつぐみ先生は、のんびりとした雰囲気を一転させ(笑)元気な体操からのスタート！みんな大好き「アンパンマンたいそう」ではキャラクターのパペットと触れ合ってみんなが笑顔になってくれるのがとっても嬉しいです。続けて、「どんどん気分」「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。お兄ちゃんたちが張り切って盛り上げてくれて助かります。触れ合い遊びは、「バスごっこ」「あくしゅでこんにちは」の2曲。なじみある曲に合わせてゆったりと親子の触れ合いを楽しむことができました。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よね。ゆったり触れ合ったあとは、ちょっぴり元気な触れ合いを...ということで、新聞紙を大きくつなげて新聞バルーン遊びをしました。大きく広げげた新聞紙に始めはきょんとした表情でしたが、新聞紙の下に入ってもらって曲に合わせて新聞をバサバサ動かすとふわっと風が起きるのがうれしくて歓声が上がったり、初めての経験に目をまん丸にしている子もいてそれぞれの反応がとってもかわいらしかったです。最後は新聞をびりびり破いて、ぐるぐる丸めたものを段ボールおぼけの口に投げてお片付けも楽しんじゃいました。

出し物は「不思議なとんぼのめがね」のお話。いろいろな色のめがねをかけたトンボが登場して、めがねをかけると見える景色の色が変わるという色つきめがね。みんなにも見えるように特大めがねも用意しましたが、色がついているめがねにちょっと引き気味で、恐る恐る覗きにくるといふ予想外の反応もおもしろかったです(笑)

今回のメインの運動遊びは、すべり台、トンネル、フラフープ、マットのサーキット遊び。始めは入り口だけ覗いていた長～いトンネルも反対側からお母さんに呼び掛けてもらうことで、ハイハイで最後まで進むことができるようになったり、すべり台の階段を頑張って登ってみたり、おうちではなかなかできない遊びをたっぷり楽しむことができ大満足のような様子でした。今月のラブリイ運動会でも活躍できそうですね！ぜひ皆さんで参加してくださいね。



ラブリイうんどうかい

日時:10月16日(水)10:00~11:30 場所:鶴ヶ谷希望園 園庭

みんなあつまれ～～!!

お電話でのご予約お待ちしております!

かけっこや玉入れ、年齢ごとの競技などなど親子で楽しめるものをたくさん準備してお待ちしています!! 平日の開催ではありますが、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、ご家族みんなで遊びに来てくださいね。園庭を使用する行事なので駐車場の準備ができません。近隣の有料駐車場や公共交通機関のご利用をお願いします。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

《育児相談》 子育てに関してのさまざまな悩みをお受けしています。支援センター担当保育士はもちろん、火曜日には、専門のアドバイザーの先生もいらっしゃいますので、お気軽にご相談ください。

育児相談ダイヤル:388-4088

《こぶし文庫》 お友だち向けの絵本や子育てに関する本などがあります。園に遊びに来た際には、ぜひ本棚をのぞいて見てくださいね! 月曜～金曜の10:00～16:00まで、期間は1週間で一人1冊借りられます♪





料理教室

食欲の秋！ということで、9月は2回料理教室を開催しました。簡単でおいしくできたとどちらも大好評でした。レシピを紹介するので、ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。



＊ 希望園の人気メニュー ＊

☆バリバリチャーハン☆

<材料>(大人2人分)

- ごはん 2膳分
- たくあん漬け 25g
- しらす干し 20g
- ごま油 少々
- 白いりごま 少々
- しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①たくあん漬けをみじん切りにする。
- ②ごま油でしらすを炒め、たくあんを加えて炒める。
- ③白いりごま、しょうゆを入れ、ごはんと合わせてできあがり

たくあんは細かいみじん切りにするとごはんに混ざりやすく食べやすいですよ。



☆タンドリーチキン☆

<材料>(大人2人分)

- 鶏もも肉 200g
- にんにく 少々
- しょうゆ 小さじ2
- ヨーグルト 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1

<作り方>

- ①にんにくはすりおろす。
- ②鶏もも肉に全ての調味料を入れて混ぜる。
- ③オーブンやフライパンで火が通るまで、焼いたらできあがり

オーブンは180℃で10～15分くらいで焼くのが目安。フライパンの時は表面を焼いて蓋をして蒸し焼きするとしっかり火が通ります。

☆ウマツコリーサラダ☆

<材料>(大人2人分)

- ブロッコリー 60g
- にんじん 4cmくらい
- ほうれん草 1/4束
- 糸けずりぶし 少々
- 白すりごま 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ①ブロッコリーは小さめに切る。にんじんは千切りにする。ほうれん草はざく切りにする。
- ②野菜を茹で、削り節・白すりごま・調味料で味を付けたらできあがり。



秋の味覚メニュー

☆かつおのジンジャーソース☆

<材料>(4人分)

- かつお 200g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 適宜
- サラダ油 小さじ2
- ～ソース～
- バター 50g
- 生姜 10g
- 料理酒 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ①生姜を千切りにする。
- ②かつおに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をしいて、かつおを両面こんがり焼き、皿に盛りつける。
- ④③のフライパンをきれいに拭き取り、バターを熱する。生姜、料理酒を加えアルコールをとばし、しょうゆ、レモン汁を加えたら火を止める。
- ⑤焼いたかつおに④のソースをかけるてできあがり。



☆きのこたっぷりかきたま汁☆

<材料>(8人分)

- 椎茸 3枚
- えのき 1/2パック
- えりんぎ 大1本
- 長ねぎ 5cm
- 絹豆腐 150g
- 卵 1個
- だし汁 900ml
- みそ 50g

<作り方>

- ①椎茸とえりんぎはスライス、えのきは1cm角に切る。
- ②だし汁にきのこを入れ、煮立ったら豆腐と長ねぎを加える。さらにひと煮立ちしたらみそを加えて味を整える。最後に溶き卵を回し入れ、卵がふんわり浮いたらできあがり。

☆里芋のおやき☆

<材料>(6人分)

- 里いも 大3個
- 桜えび 2g
- 長ねぎ 2.5cm
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- ごま油 大さじ1

<作り方>

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②里芋はたわしでよく洗い、耐熱皿に間隔をあけて並べてラップをかけ、電子レンジで3分、上下を返してさらに2分加熱する。粗熱がとれたらペーパータオルなどで包んで皮をむき、堅いところは切り落とす。
- ③②を温かいうちにつぶし、桜えび、塩・こしょうを混ぜて加える。
- ④③を6等分にし、円盤型にする。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④の両面をこんがり焼いたらできあがり。

10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 つるがや サークル	3	4 誕生会	5
6	7	8	9 運動会 総練習	10 運動会 総練習	11	12 運動会
13	14 体育の日	15	16 ラプリー 運動会	17 園庭開放	18 園庭開放	19
20	21 園庭開放	22 即位礼 正殿の儀	23 園庭開放	24 園庭開放	25 芋煮会	26
27	28 くれよん サークル	29 園庭開放	30 園庭開放	31 園庭開放		

いもにかい

- 日時: 10月25日(金) 10:00～11:30
- 場所: 希望園 園庭
- 対象: 0～6歳のお友だち



園庭で一緒に体操をしたり、遊んだりして希望園のお友だちと一緒に秋のおいしさを味わいましょう!

白菜などをちぎるなど、簡単な調理作業も親子で楽しみたいと思っています。集団での調理活動になりますので、体調がすぐれない方は参加はご遠慮いただくこととなりますので、ご了承ください。

芋煮会は園庭で行うため、駐車場はありません。公共交通機関、お近くの有料駐車場のご利用のご協力をお願いします。

鶴ヶ谷希望園 251-4654

育児相談ダイヤル 388-4088