



# ラズラー 3月

寒い日が続いておりますが、元気にお過ごしでしょうか？2月、3月は新型コロナウイルス感染症の影響で子育て支援センターの活動が残念ながら中止となってしまいました。申し訳ありませんでした。そして、今年度の活動が前回の活動で最後となりました。今年度もたくさんのお友達と楽しい時間を過ごす事ができて嬉しかったです。また来年度、元気なお友達と会える事を楽しみにしています。新型コロナウイルス感染症だけではなく冬の感染症「感染性胃腸炎」や「ノロウイルス」が流行する時期となってきました。引き続き、手洗いうがいを徹底して健康に過ごせるようにしていきましょうね(\*^\_^\*)

石館・齋藤

## わらべうたあそびの紹介

みなさん「わらべうたあそび」は知っていますか？わらべうたとは、日本で古くから歌い継がれてきた遊びです。子どもにとって無理のないゆったりとしたリズム・音階で、大人や友達と歌うわらべうたは、愛情を感じられたり穏やかな気持ちになったり、子どもの情緒が安定すると言われていいます。また、手や足を使ったスキンシップにより、先生や親など一緒に遊んだ人との絆も深まると言われていますよ♪今日は是非、ちょっとした時間でできるわらべうたをいくつか紹介したいと思います。

### 簡単！歳までに遊ぶわらべうた♪

♪てんこ てんこ てんこ

目が見えるようになってから遊ぶ。手首が回る、仕事の出来る体を作る。  
《真似する力を起こして育てる》人の良いところを見て真似る。



いつでもどこでも  
すぐにできる、  
簡単なわらべうた  
ですよ♪

### ♪おちよず おちよず♪

歌詞 「おちよず おちよず ねんねつぼ ねんねつぼ  
かいぐりかいぐり かいぐりこ おつーむてんてん あわわわわわわ〜」



①「おちよず  
おちよず」  
手を叩く（4回）



②「ねんねつぼ  
ねんねつぼ」  
ひとさし指で反対  
の手のひらをつつ  
く。（4回）



③「かいぐり  
かいぐりかいぐりこ」  
糸巻のように  
ぐるぐると回す。



④「おつーむてんてん」  
両手で頭を触る。（4回）



⑤「あわわわわわわ〜」  
口に手を当てたり離したりする。

0歳児向けのわらべうたです。絵本を読む前などにするといいかもしれませんね(\*^-^\*)初めは不思議そうに見ている子どもも、仕草を覚えて「やって〜」というアピールをしてくれるそうです♪

### ♪大根漬け♪

- ①大根！本抜いてきて パツパツパツパツと泥落とし  
[子どもの体を横にして上下に揺らし足を撫でます]
- ②ゴシゴシゴシゴシ水洗い  
[子どもの体をごしごし洗う真似をします]
- ③プルンプルンプルンと水切って  
[足を持ち上げて、揺らします]
- ④まな板の上にゴロンゴロンお塩をサッサリかけて  
[横にゆらゆら揺らし、お腹の辺りを軽く触ります]
- ⑤ギュッギュッギュッギュッすりこんで  
[お腹のあたりをすりこむようにしてなでます]

- ⑥ゴロゴロゴロゴロすりこんで  
[脇に手を当て、横にゆらゆら揺らします]
- ⑦樽のなかにギュッギュッギュ  
[足をお腹の辺りで曲にげるよう持ち上げます]
- ⑧だいこん！本つけあがり！「いただきます」  
[顔から順に全身をなでます][食べる真似をします]

どの年齢の子どもたちとも  
楽しんでできる触れ合い遊びになっています！  
是非、やってみてくださいね(\*^-^\*)



# 鶴ヶ谷希望園ひな祭りメニュー

今回は、お家で簡単に作れる「ひな祭りメニュー」を紹介したいと思います。是非、お子様と作ってみてください♪

## 「ひながたちらし」

《材料》3人前

- ・ごはん 200g
- ・砂糖 小さじ2
- ・椎茸煮 2枚分
- ・薄焼き卵 3枚
- ・板かまぼこ 適宜
- ・酢 大さじ1と2分1
- ・塩 ふたつまみ
- ・人参 少々
- ・きゅうり 少々
- ・うずらの卵 6個

《作り方》

- ①「酢」「砂糖」「塩」を混ぜて酢を作る。
- ②炊き立てのご飯をボウルに入れ、①の酢を回しながら、しゃもじで切るようにして混ぜていく。
- ③②の酢飯に刻んだ椎茸煮と切干にして茹でた人参を混ぜる。
- ④ごはんを6等分に分けて俵型にする。
- ⑤④に半月型に切った薄焼き卵を着物のように巻き付け、揚げたスパゲッティを刺して固定する。
- ⑥細長い三角に切ったきゅうりをおだくり様の胸の辺りに付ける。(揚げたスパゲッティを刺して留める)
- ⑦茹でて殻をむいたうずらの卵に揚げたスパゲッティを刺してごはんの上に刺す。(顔のようにする)



楽しいひな祭りになりますように(\*^-^\*)♪

お子さんと一緒に、酢飯を混ぜたり飾り付けを試みるのも楽しいかもしれませんね♪



## 「三食かん」

《材料》8個分

～みどり～

- ・抹茶 大さじ1
- ・牛乳 2分の3カップ
- ・A水 2分の1カップ
- ・熱湯 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2分の1
- ・A粉寒天 2g

～しろ～

- ・牛乳 1カップ
- ・B水 2分の1カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・B粉寒天 2g

～ピンク～

- ・いちご 200g
- ・C水 3分の1カップ
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・C寒天粉 2g

《作り方》

～みどり～

- ①抹茶を小ボウルに入れて熱湯を注ぎ、混ぜて溶かす。
- ②鍋にAを入れて中火にかける。煮立ってきたら砂糖を加え、火を弱めて2分程煮る。
- ③②に牛乳2分の3カップを入れて煮立ってきたら①の抹茶を加えて混ぜ、火を止める。
- ④粗熱をとったら水で濡らした流し缶に入れ、表面が固まるまで置く。

～しろ～

- ①鍋にBを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ってきたら砂糖を加え、火を止めて2分程煮る。
- ②牛乳1カップを加えて煮立ってきたら火を止める。
- ③緑の寒天の表面が固まってきたら、粗熱をとった②を流し入れる。

～ピンク～

- ①いちごをフードプロセッサーでピューレ状にしてから、こし器でこす。
  - ②鍋にCを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ってきたら砂糖を加え、火を弱めて2分程煮る。
  - ③ヨーグルトを加えてひと煮たちしたら①のイチゴを加えて火を止める。
  - ④白い寒天の表面が固まったら、粗熱をとった③を流し入れ、冷やし固める。
- ★固まったら流し缶から取り出し、ひし形に切って盛り付ける。

## 《手作りおもちゃ紹介コーナー》

鶴ヶ谷希望園の掲示板に手作りおもちゃコーナーを用意しています。お散歩や鶴ヶ谷希望園の近くへ来た際に是非寄ってみてください！！3月の製作は「傘袋あおむしくん」です。春を感じる可愛い作品ですよ♪



あおむしくんの顔を写真にしてもかわいいです♡

## 【自由来園について】

鶴ヶ谷希望園では自由来園を実施しております。  
 曜日：月～金曜日 時間：11:45～15:45  
 利用人数：1～2組  
 ◎遊びに来ていただく前に電話での連絡をお願いします。  
 (他に利用者がある場合や、園での行事等の都合でお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください)  
 ◎園に来る際には、マスクを着用して事前の検温のご協力を宜しくお願いいたします。

鶴ヶ谷希望園 251-4654  
 育児相談ダイヤル 388-4088

## 【子育て支援センター活動休止のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防の為、3月のラブリーデーやサークル等の親子参加の催しは中止とさせていただきます。楽しみに待っていてくださった皆様には、大変申し訳ありません。来月の活動については、HPや掲示板、機関紙等でお知らせしていきますので、よろしく願い致します。



新年度に伴い、就学や幼稚園・保育園に入園決まり、機関紙の発送を停止したい方がいましたらお知らせください。