

〒904-0324 沖縄市知花5丁目19-57
TEL:098-932-3211

10月ちばなハイサイ子育てだより

新年度が始まってから、早半年…あっという間にもう10月ですね。
だんだんと日も短くなり、季節はすっかり秋模様になってきました。
秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみの多い季節です。
子どもたちも、秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かしたり、秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんでいます。

また昼夜の気温差がある季節でもあるので、感染対策も徹底し、健康面に十分に気をつけながら、よく食べ、よく動き、秋の自然に親しみを感じていきたいと思います。

親子製作

Haloween作品

～かぼちゃのおかし入れ～

材料

・紙コップ
・色画用紙
・花紙
・モール

使うもの

・きり
・はさみ
・両面テープ

① 紙コップの上の方にきりで2カ所穴を開け、モールを通す。紙コップにのりで花紙を貼り付ける。

② 紙コップの高さよりも少し長めに色画用紙を切り、上部分に両面テープを貼る。
裏の下部分に、両面テープを貼る。
色画用紙を表にし、両面テープが貼ってある上部分まで、約2cm幅に切り込みを入れる。

③ 紙コップの下部分に2の上部分の両面テープを剥がし、くると巻き付ける。
紙コップに、黄色の花紙を貼り付ける。

④ 3の裏面の両面テープを剥がし、紙コップの上部分に、隣合わせになるように貼り付けていく。

⑤ かぼちゃの顔を画用紙で切って作り、4に貼ったらできあがり！

★ポイント

かぼちゃの表情もいろいろ！どんなお顔にしようかな？自分だけのおもしろかぼちゃを作ってみよう。
持ち手部分を長めの紐やリボンにすれば、首から下げることできる。
作り方2の画用紙の切る幅を太くしたり、細くしたりすると、雰囲気の違いかぼちゃにもなる。

TRICK or TREAT

ハロウィンと言えば大人も子どもも楽しめるイベントの一つですね。

残念ながら、今年はコロナウイルスの影響で、各種イベントを自粛せざるおえない状況です。
自粛の中でも楽しんでハロウィンが過ごせるよう、ぜひご家庭で仮装パーティをしたり、お部屋を飾り付けたりなどして、今年もハロウィンを楽しんでください！！

またより子どもたちがたのしめるようハロウィンに関するお話やゲームをするのもおすすめです。

Have a nice haloween

秋はもうすぐそこ！「季節」を一緒に感じよう！

1. 季節を知り、感じるメリットとは？

変わらない毎日にメリハリをつけるうえでも、季節を意識するのはとても大切です。季節の変化を目にすることで「このあとどうなるかな」「こうだったら素敵かも」などの想像力を育てるきっかけにもなります。日常の小さな変化をぜひ子どもと一緒に共有しましょう。

2. スーパーマーケットでも感じられる「季節」

季節の変化は、スーパーマーケットなどの身近なところでも感じられます。秋になれば並ぶ栗やいい香りのする焼き芋の機械、大量に並び始める秋刀魚など。
「これは秋の食材で、栄養がたっぷりなんだよ」など説明しながら購入し、実際に味わってみましょう。

3. 教えなくても大丈夫！大切なのは「共有」と「共感」

季節に関するものや変化を無理に教える必要はありません。子ども自身の好みや個性によってあまり興味が向かないこともあります。大切なのは日常のなかの変化を、自然に共有することです。
「風が涼しくなってきたね」「今日は夕日がとても赤いね」など、ふと気づいたことや目にしたことを言葉にしてみましょう。そこからの会話で膨らんだ内容を、家に帰って辞書やインターネットで調べてみると、知識や面白さが広がり、興味が生まれることもあります。

秋に食べさせたい！旬の食べ物

離乳食におススメなのは、「梨」「新米」「さんま」。新米はおかゆにしてすりつぶして与えるのが一般的です。まずは何も入れないおかゆの状態から与えることがほとんどですが、慣れてきたらほかの食材と混ぜて混ぜご飯にするのもいいです。ただ、新米は粘着力も高いので、のどに詰まらせないようにしっかりと水分を混ぜて食べさせましょう。さんまは栄養価の高い青魚ですが、与えるのは離乳食後期がベスト。小骨が多いのでしっかりと身をほぐして取り除いて赤ちゃんののどに刺さらないように注意してあげてください。
梨はすりおろして果汁を絞って与えるのがオススメです。初期の頃に食べられるメニューとして重宝します。

●初期：梨ジュース

梨をすりおろして、梨の量の2倍の白湯と一緒に混ぜて与えましょう。絞るときはお茶パックを使うと便利です。薄める前の梨果汁を冷凍しておくといつでもあげることができます。

●中期：新米で作る混ぜご飯

秋は新米もおいしい季節です。いつものおかゆのお米を新米に変えて、混ぜご飯を作ってみましょう。市販の離乳食のパウチになったおかずを使っておかゆと混ぜた混ぜご飯なら簡単ですね。混ぜ合わせて適温になるまで加熱しましょう。

●後期：さんまのつみれあんかけ

離乳食で魚料理をするなら刺身用の魚を使うと簡単です。
刺身用のさんまを刻んですりつぶしてすり身状にしたあと、片栗粉を少々加えて団子にして茹でます。
茹で上がったとろみをつけた出汁に絡めて食べさせてあげましょう。赤ちゃんはとろみがついているほうが食べやすいので、出汁にとろみをつけるのがオススメ。

今月の絵本紹介

日本ではじめてのハロウィン絵本。
ちびっこ魔女のビビといっしょに、ハロウィンのすべてを楽しみましょう。
「ハロウィンってなあに？」という知りたがりやの子どもたちと、ハロウィンを楽しみたい大人のための、かわいくて、楽しくて、分かりやすい1冊です。物語を読みすすむうちに、ハロウィンの由来がわかり、かぼちゃのランタンやかぼちゃのタルト、かぼちゃのリバンベルの作り方まで分かります。
さらに、おばけや吸血鬼、ガイコツやいじわるの魔法使いなどに变身できちゃう、こわ〜い仮装のしかたもバッチリ。準備ができたらでかけましょう。
「おかし くれなきゃ いたずら するぞ！」
ハロウィンの始まりです！

たっくんがじいじの庭の落葉を掃いていると、たぬきがひょっこりあらわれて「ははは、へたくそだなあ。」そこで二人は、落葉を集める競争を始めました。おかげで、集めた落葉は山のよう。「わあー。」「すごーい。」「二人は思わず落葉の中ヘジャンプ！「海だ海だ、落葉の海だ。」夢中で遊んでいるうちに、落葉はまた庭じゅうに散らばってしまいました。「どうしよう、こんなに散らかしちゃった。」そこで二人は……。

じいじのことを思うたっくんと、無邪気なたぬきのほのぼのとしたお話です。

地域情報

がんばるママへ
ご褒美タイム

ママとベビー＆キッズ
のためのイベント

ゆるり

ママとベビー＆キッズの笑顔と笑い声があふれるイベント
それが「ゆるり」

家事に育児にお仕事に、毎日精一杯がんばっているママたちへ、ほんのささやかなご褒美を。フードにオシャレ、マッサージにショッピング、ワークショップや体験会まで。
楽しく子育て&ママ友をつくってのんびりゆんたくもいよいよ

会場

ゆらてく

(うるま市民芸術劇場むかい)

入場無料

一時無料託児つき・授乳&おむつ交換室
くつろぎスペース・駐車場あり

2020年

中止

10/9

11/26

12/17

1/28

2/26

ゆるりうるま

10:00～15:00

ゆるりうるま115

2020年10月9日（金）
@うるま市生涯学習・文化センター
ゆらてく

【ヒーリング・カウンセリングイベント】

Sak・Sak 数秘術
Primary～プライマリー～

【ママ向けマッサージ】

親子教室ベビーパーク
Churakids
ワールド・ファミリー（株）
Hot Store
ベビマ！オキナワ

イベント詳細や近況情報などはHPをご覧ください！
<https://www.yururi.mom/>

10月の歌

子どもたちにも大人気の曲です。トンポになりきって、回って走ったり、体を動かしながら歌える歌です。・

「とんぼのめがね」

額賀誠志作詞・平井康三郎作曲

とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらを とんだから
とんだから

とんぼのめがねは びかびかめがね
おてんとさまを みてたから
みてたから

とんぼのめがねは あかいろめがね
夕焼雲を とんだから
とんだから

とんぼのめがねは びかびかめがね
おてんとさまを みてたから
みてたから

とんぼのめがねは あかいろめがね
夕焼雲を とんだから
とんだから

