クローバーだより

2016年10月28日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野　明子

≪体力づくり≫

２歳になると子どもの運動機能はぐんぐんと発達してきます。走るのもだんだん早くなってきたり、体をダイナミックに使って遊んだりと動くことを楽しむ時期ですね。でも、公園に行っても滑り台や砂場といったお気に入りの遊びばっかりで…もっと運動させたいと思っているお母さん、天候が悪い日に外で遊べないのは困る…とお悩みのお母さんもいるのではないでしょうか？そこで今回は、室内でも十分に発散しつつ運動能力もUPさせちゃうような、親子で楽しむ遊びをご紹介します。お子さんは裸足で滑らないようにしてみてくださいね。

★布団ゴロゴロ（子どもが両手をあげて寝転がってゴロゴロ転がります。慣れてきたら布団を引っ張って転がしてあげるのもいいですね）

★ハイハイでトンネル（段ボールなどをトンネルにしてくぐったり、丸めた布団をよじ登って越えるのも楽しいです）

★手拍子でジャンプ（お母さんの手叩きで子どもがジャンプをする…単純ですが、テンポよくしたり不意打ちを狙ってみたり、手を叩くふりをするのもおもしろいです）

★コアラに変身（お父さんによじのぼって頭までいったらまた降りてくる…お母さん、お父さん踏ん張って！）

お父さんやお母さんと触れ合って楽しむことも今の時期の子どもにとても大切な経験です。たくさんスキンシップをしながら楽しんでくださいね♪

親子でやってみよう！

片足で立っちできるかな？

★最初は立って子どもと向き合って両手をつなぎ、大人が片足を上げて見本を見せます。ゆっくり片足ずつできるように声を掛けてあげてくださいね。

★慣れてきたら、もっと高く足を上げられるようにしてみましょう！

この遊びで育つもの

- 筋力
- 平衡性
- 身体認識力
- 平衡系の運動スキル（片足立ち）

★最後には一人で、片足で立つことにもチャレンジ！少しの時間で大丈夫ですよ♪

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています

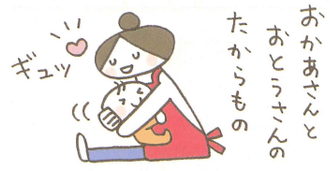
ほっ 心が通う触れ合いあそび

お母さんとお父さんの宝もの　（作詞・作曲／湯浅とんぼ）

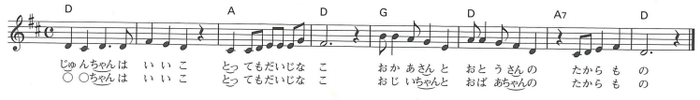
1

子どもを膝に載せて、揺するようにしながらうたいます。

2



“たからもの”の部分で、子どもをぎゅっと抱き締めます。



どんぐりの宝箱

拾ったどんぐりは、泥がついていたら、
さっと水で洗って乾かしましょう。
一個一個ハンカチでみがいていくと、
つやがでて、ひじょうに美しくなります。
これを、きれいな模様の箱に入れると、
どんぐりの宝箱のでき上がり。
どんぐりに絵もかけます。

絵はなんでもOK！
ユニークなものを
描いてください。

絵を描くときは
油性の不透明マーカーが
適当。

キャンディーやチョコレートの缶など、
かわいい小箱に入れる。

★どんぐりの中にゾウムシの幼虫がいるかもしれないので、１５分ほど茹でるか、３日間ほど冷凍するなど、処理をしてくといいですよ♡

クッキング♪

タマゴボーロ

調理時間25分 | エネルギー268kcal | 塩分0.3グラム | 全分量

★材料4~6人分

A 片栗粉	50グラム	
A 砂糖	20グラム	
A ベーキングパウダー	小さじ1/4	
溶き卵	大さじ2～	
応用編 野菜パウダー	適宜	

★作り方

STEP 1 Aを量る。

STEP 2 1をボウルに入れて、泡立て器で混ぜる。

STEP 3 2に溶き卵を少しずつ入れて手でこね、耳たぶくらいのかたさにする。

STEP 4 3を小さく丸める。オーブンシートを敷いた天板に間をあけて並べ、160℃のオーブンで15分焼く。