



クローバーたより

冬の体力づくり

寒さが本格的になるこの時期。家の中で過ごすことが多くなりますね。そんな時でも子どもたちは元気いっぱい！お家の中でもおとうさん・おかあさんと一緒に体を動かして楽しみましょう！

ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握ってしっかりと動きまわります。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大またで動くとき、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ！

飛び越しくぐり

子どもは、座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かされた体（しり）の下をくぐり抜けまわります。

ぶらんこ

子どもをお父さんの手や腕につかまらせて、自力でぶらさがりをさせます。はじめのうちは足が少し上がる程度の高さに行きましょう。

体操はいいことがたくさん！

- ・楽しく、体力づくりができる（体力向上）
- ・道具も必要なく、体だけを使って運動がたくさんできる
- ・子どもが親をひとり占めできる（心の居場所作り）
- ・親が子どもの成長を確認できる
- ・ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、感情や言葉の発達につながる（社会性づくり）
- ・動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる（模倣能力の向上）

- ① お子さんの成長や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、子どもの手足を引っばらないようにしましょう。
- ③ 夜に体を動かすと血液循環がよくなり、眠れなくなってしまいます。体を使った遊びは、日中に行うのが理想です。

《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と思われた時にお話にいらっしやいませんか？

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 お電話お待ちしております

レッツ クッキング！

いちご大福

お正月の切りもちを使って作る簡単レシピです



作り方

- ① 耐熱ボウルに切りもちを入れ、水を少し（分量外）振る。
- ② 600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②に砂糖を加え、すりこ木で軽くついて、全体を滑らかにする。
- ④ いちごはへたを取り、1個あたり大さじ1の量のこしあんであんでボール状にする。
- ⑤ 片栗粉を手に取り、③の生地を8等分し、1個ずつ手のひらで平らにのばして、④を包む。（Point!）→
- ⑥ 閉じ口を下にして皿に盛りつける。

材料（8個分）

- 切りもち・・・4切れ（200グラム）
- いちご・・・8個
- 砂糖・・・大さじ2
- こしあん（市販品）・・・大さじ8
- 片栗粉・・・適量



おりがみコーナー

今年は戌年です。

簡単に折れる「いぬのかお」を紹介します。

顔を描いていろいろな表情にしてみてもいいですね！

いぬのかお