

とまりぎひろば

府中緑町・学びの保育園

TEL 042-319-2220

こんにちは！府中緑町・学びの保育園です。気温がぐっと下がり冬の季節になってきましたね。こんな時期でもお天気の良い日は「お散歩に行く！」と元気いっぱいです♪子ども達はお友だちとかけっこをしたり冬のふしぎを発見し楽しんでます。学びの保育園では地域支援として、まだ保育園に入園していない0歳児さんから1歳児さんまでのお子さんを対象に、保育園のお友だちと一緒に散歩に行く保育所体験を企画しています。身体測定や親子写真の記念にお渡ししているので、興味のある方は是非保育園までお電話ください！



かんたん栄養ご飯！栄養士通信☆

子ども達が大好き！！～あけぼのごはん～

・材料（ごはん2合分）

- ・米 2合
- ・にんじん60g（約1/3本）
- ・昆布だし 400ml
- ・しょう材料ゆ 大さじ2/3

作り方

- ① 米を研いだら昆布と一緒に浸漬しておく。
- ② にんじんは1cm角に切る。
- ③ ①に②としょうゆを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら昆布を取り除き、全体的に混ぜて完成。

わらべうた♪

どてかぼちゃ

おうちの どてかぼちゃ
ひにやけて くわれない
どっし～ん

大人が子どもの手を持ち一緒にゆらゆら♪
最後に「どっし～ん！」のところで子どもを
優しくお座り♡
子ども達はどっし～んの所が大好きで何度も
繰り返し楽しんでくれます！ぜひお家でもあ
そんでみてくださいね♪

てあそび♪

ミックスジュース

りんご りんご りんごのほっぺ
ぶどう ぶどう ぶどうのおめめ
いちご いちご いちごのおはな
おくちはチェリー ちゅっ♡
ぐるぐる ぐるぐる ぐるぐるまぜて
ぐるぐる ぐるぐる ぐるぐるまぜて
ぐるぐる ぐるぐる ぐるぐるまぜて
ミックスジュース どうぞ！

アメリカ民謡「10人のインディアン」の曲が元になっているミックスジュース、ほっぺやおめめなど顔の部位を歌を歌いながら知ることができます。途中の「おくちはチェリー ちゅっ♡」の投げキッスをやる所がととでもかわいいですよ！