

収穫を月に感謝する日



お月見

子どもと一緒に空を見てみましょう！

秋のお月さまはきれいですね。今年の十五夜は、10月3日です。すすきを飾ったり、収穫したさつまいも、柿、里芋やくりなど農作物をお供えして、子どもと一緒にお団子を作ってお月見するのも楽しいですね♪



白玉団子の作り方

材料 (子ども4人分)

- ・白玉粉 80g ・あんこ 適量
- ・絹とうふ 80g (無くても良い)

- ① 白玉粉ととうふを混ぜ合わせ水を適量に加え、耳たぶの硬さくらいの柔らかさにこねる。
- ② 沸騰した湯に丸めた団子を入れる。浮いたら冷水にとり、冷えたら水を切る。お皿に盛り付け、お好みの量のあんこやきな粉をかける。
※絹とうふを加えることでより滑らかな舌触りになります。



秋分の日

昼と夜の長さが等しくなる日です。暑さ寒さも彼岸までといわれるように、この時期を境に夏の暑さも終わりを告げ、秋が深まり始めます。

季節の変わり目に体調を崩しやすくなります。生活リズムを見直しましょう！

子育てワンポイントアドバイス♪

生活リズム

① 早起き

生活リズムの調整に重要なことは朝の光を浴びること。

② 昼間の活動

昼間たっぷりと明るい太陽のもとで体を動かすことで、心地よい疲労、夜のメラトニン分泌の増加もしてくれ眠くなるリズムを作ってくれます。

③ 昼寝の時間

夕寝は夜の睡眠を妨げます。昼寝は早めに切りあげましょう。

④ お風呂の時間と温度

眠る直前の熱いお風呂はやめましょう。

⑤ 入眠儀式

眠るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返すことが大切です。独自のおやすみプラン(例、絵本を一冊読む、家中の家具やお気に入りのおもちゃにおやすみを言って回るおやすみツアーなど)を作ってあげてくださいね。

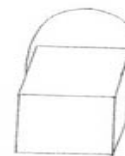
どんぐりであそぼう！

保育園で子どもたちも楽しんでいる遊びを紹介しま〜す！！

★どんぐりを入れるためのバック作り

材料：牛乳パック ひも

- ① 底から10センチくらいのところで切る
- ② 穴をあけてひもを通して出来上がり♪



ひもを長くして
ショルダーにしても
いいですよ！

★集めたどんぐりで

どんぐりこま きりで穴を開けて楊枝をさして出来上がり。どんぐりに顔を描いても楽しいよ。帽子をとって頭をコンクリートにこすって削ると楊枝が刺しやすくなります。



マラカスを作ろう

空の容器、ペットボトル、プリンカップにどんぐりを入れて出来上がり♪

どんぐりや木の葉、枝を紙にくっつけてみよう

画用紙にボンドでくっつけていくと何に見えるかなあ？！子どもと一緒にイメージを膨らませながら作ると楽しいですよ。