

木々の葉も鮮やかに色づきはじめ、風が心地よくなってきました。そんな季節に親子で読書、芸術、スポーツ、食欲と秋をおもいきり楽しみたいですね。

10月第2月曜日は**体育の日**

1964年10月10日に開かれた東京オリンピックの開会式を記念して出来ました。現在は第2月曜日となった体育の日です。お散歩に出かけるなど親子で体を動かして楽しみましょう。



秋の自然を探しに行こう！



どんぐり



色づいたはっぱ



まつぼっくり



おなもみ



すすき



コスモス



とんぼ

親子で一緒に楽しもう！



げんこつやまのたぬきさん

小さなお友だちは最後のところで「♪だっこしておんぶしてうさぎさん」と両手をあげてうさぎの耳のようにするなど変えても楽しめますよ！



げんこつやまのたぬきさん



おっばいのんでねんねして



だっこしておんぶしてまたあした

- ①げんこつやまのたぬきさん ②おっばいのんで ③ねんねして

たぬきさん



両手でげんこつを作り打ち合わせる



両手でおっばいを飲むしぐさを



両手を開いて手の平を合わせ左右に眠る動作をする

- ④だっこして



両手を胸に抱っここのしぐさを

- ⑤おんぶして



両手をうしろにまわし赤ちゃんをおんぶするしぐさを

- ⑥またあした



かいぐりかいぐりをし「た」でじゃんけんをする

新型インフルエンザが流行っています！！

新型インフルエンザが流行っています。飛沫・接触感染によって拡大していきます。

予防には手洗い、マスクが有効です。また、長時間人混みにいることを避け、規則正しい生活十分な睡眠、適度な栄養、運動などの日頃の健康管理も大切です。具合が悪いときに早めに休みましょう！

<せきエチケット守りましょう！>

- せきやくしゃみの症状があるときはマスクを着用しましょう。
- せきやくしゃみをするときには、ティッシュなどで口や鼻を押さえましょう。
- せきやくしゃみをするときは周りの人から顔をそむけましょう。

秋の味覚を味わおう！！
きのこごはん
(大人2人、子ども2人分)

<材料>
(ごはん用)
米2合、
醤油 大さじ1/2、塩 小さじ1/3
酒 大さじ1強 } ①

(具用)
しめじ30g、えのきたけ30g
しいたけ30g、鶏挽肉30g
ゴマ油 少々
砂糖 小さじ1、醤油 小さじ1
酒 小さじ1、みりん 小さじ1/2 } ②

① といだ米に①と水を入れて炊きます。
② 少量のゴマ油で鶏挽肉を炒め、食べやすい大きさに切ったしめじ、えのきたけ、しいたけを徐々にに入れて火を通します。火が通ったところで、②を入れて味付けをします。
③ ごはんが炊けたら具を混ぜて、出来り！！

おにぎりにして、公園などにピクニックに持って出かけても楽しいですよ♪

