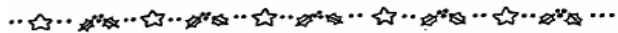


だんだんと寒さがましてきた12月♪
子どもたちは、毎日元気に走り回っています。楽しみなクリスマスもやってきますね。寒さに負けず、親子で元気にすごしましょう。



とうじ 冬至

12月22日は冬至です。一年の中で昼が一番短く、夜が長い日です。この冬至には「ゆず湯」に入り「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。

- ・ゆず湯：厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、風邪を防ぎ、皮膚を強くするというゆず湯に入ります。
- ・かぼちゃ：かぼちゃは、カロテンやビタミンなども多く含まれ、栄養価もとても高いので、病気になるまいといわれています。

カボチャでクッキング

～茶巾しぼり～

材料（4人分）

- ・かぼちゃ 1/2 カット
- ・砂糖 なくてもOK
- ・塩 少々
- ・牛乳（固さをみて）少量
- ・お好みでレーズンなど



作り方

1. カボチャを1～2cmの厚さに切って、柔らかくなるまでレンジでチン♪
2. カボチャをボウルに入れ、潰す。残りの材料を入れて混ぜる。牛乳で好みの固さに。
3. スプーンで茶巾（ラップでもOK）にとりくるとひねって茶巾絞りにする。

完成！！

「手づくりおもちゃ」

ペットボトルのふたで作れる簡単なおもちゃ！
お散歩でどんぐりを拾って中に入れてね♪

材料

- ・ペットボトルのふた…4つ
- ・どんぐりなど…2つ
- ・セロハンテープ
- ・カラービニールテープ



作り方

- ① ふたとふたの間にどんぐりを入れる。セロテープでくっつける。
- ② これを2セット作り、2つを重ねてビニールテープでくっつける。

完成！！



カチャカチャ音が鳴って、ちょうど子どもが持ちやすいサイズ♪ どんぐりのかわりにビーズなどでも大丈夫です

ちょこっとアドバイス！

Q:「ご飯を丸呑みしてしまい、カミカミしないんです！」

A:ごぼうやたけのこ、するめ、果物だったらリンゴなど、歯ごたえのある食べ物を取り入れると、噛まないと食べることができないので、噛む練習になります♪簡単な工夫で、噛む練習ができるんですね！

お母さんも一緒にカミカミしましょう！
まねっこは大事です！

親子でいっしょにうたおう♪

「赤鼻のトナカイ」 訳詩 新田宣夫 編集 後藤寿美
作曲 ジョニーマークス



まっかなおはなのトナカイさんはいつもみんなのわらいものでもそのとしのクリスマスの日サンタのおじさんはいいましたくらいよみちはピカピカのおまえのはながやくにたつのさいつもないてたトナカイさんはこよいこそはとよろこびました

いっしょに折ってみよう♪ 「となかいかお」

