

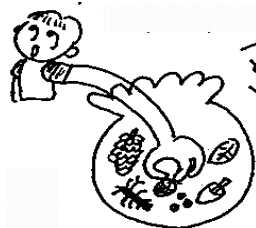


秋はお散歩に出かけると、虫の声
色とりどりの落ち葉やドングリ、木の実
がいっぱい！

親子で素敵な秋を見つけて楽しく
過ごしたいですね

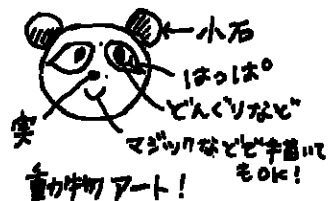
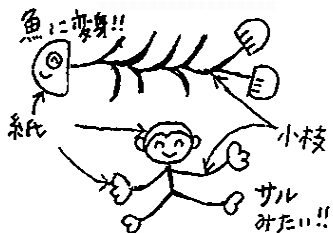
葉っぱや枝・木の実に
あそぼう！！

集めた実はなーに？



袋に木の实を入れ
どんぐりかな？で触った木の实を当
てる！感触遊びを楽
しもう

見つけた葉や小枝にお顔を付けたら何に見
えるかな？



ペットボトルや牛乳パックに紐を
通すと自然探しパックに変身

おすすめ
おさんぽ
バック



ドングリや木の实を入れてね

10月15日は 世界手洗いの日



インフルエンザやノロウイルスなどの感
染症の対策として何よりも大切になるのが
『手洗い』です。

手指は、微生物の感染に關与しています。
多くの種類の感染症が手指を介して伝播し
ます。

手洗いは流水と泡石けんで30秒以上かけ
(「ハッピーバースデーの歌」を2回歌う)
また、食事の前後・トイレ・オムツ交換の後
など手洗いをしっかりと親子で習慣にしま
しょう！

虫のこえ

親子で
歌おう

1. あれまつむしがいない
チンチロチンチロチン
あれすずむしもなきだした
リンリンリンリンリン

あきのよながをなきとおす
ああおもしろい むしのこえ



2. キリキリキリキリこおろぎや
ガチャガチャガチャガチャクツワムシ
あとからうまおい おいついて
チョンチョンチョンチョン スイッチョン

くり返し

秋の味覚を楽しもう！

秋はさわやかな実りの季節です。



新米、魚、きのこ類、木の实、果物など
たくさんです！暑さもやわらぎ、子どもた
ちの食欲も増します。収穫の喜びと秋の味
覚を存分に味わいましょう。

魚：鮭、さんま、たら、さば、かます、
いわし

きのこ類：しめじ、しいたけ、えのきだけ、
まいたけ、まつたけ

果物：ぶどう、りんご、柿、みかん

根菜：大根、ごぼう、れんこん、里芋、
さつまいも



保育園で大人気！！ 手作り簡単おやつを紹介

お麩ラスク(大人2人・子ども2人分)

1人あたり約70kcal

- ・焼き麩...36g
- ・バター...30g
- ・砂糖...大さじ1強(12g)

溶かしたバターを、焼き麩にからめ、
砂糖を入れて混ぜる。

クッキングシートを敷いた鉄板に を載せ
オープンで170℃、10~15分間焼いたら
出来上がり