



めぐみっこ通信 No.43

H28年5月11日発

晴れ渡った空に新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。園の子どもたちは花や虫など身のまわりの自然に目を向けて、お庭の花壇に集まり、「みてみて!」「このむしなあに?」と興味津々です。中でもアリの行列に夢中で、小さな指で少しドキドキしながら触れては驚いたり喜んで、追いかけて楽しむ姿が見られるようになりました。

そんな子どもたちは、お砂場遊びも大好き! 天気の良い日は園庭の砂場で山を作ったり、型抜きでケーキを作っておままごとをする等遊びが広がっています♪ホール開放でもお天気の良い時には、砂場遊びや水遊びなども企画します。めぐみっこ通信でお知らせしますので、その際はご準備をお願い致します。

そこで、今回は砂場で遊べる手作りスコップをご紹介しますと思います。

【手作りスコップの作り方】

使う物：蓋付きペットボトル（500mlで四角型の方が作りやすいです）

ビニールテープ・カッター・はさみ・油性ペン

- ① ペットボトルのひとつの面はてっぺんから10cmの所、その面と対面する面はてっぺんから15cm位の所に横線を引きます。そして他の面は、引いた線を繋ぐように斜めに線を書きます。
- ② 引いた線をカッターで切り離します。切り口はビニールテープで巻いていき完成です。（怪我をしないよう必ずテープで保護してくださいね。）まわりを油性ペンでお絵かきをしたり、テープを貼っても良いですね!

手づくりバケツもご紹介致します。大きめのペットボトルを横半分に切り、切り口にビニールテープを巻いて左右上部に穴を開け、ビニール紐を通して内側で結び、取っ手を作ってバケツの出来上がりです。底に複数穴をあければジョーロにもなります。残っている上部分も切り口にビニールテープを巻いて作ったバケツの上へのせれば遊び方は広がりますよ。是非作って遊んでみてください。

朝うんちのすすめ

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

- 朝うんちのポイント
- 1 ゆとりをもって朝起きる。
 - 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
 - 3 朝ご飯をきちんと食べる。
 - 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



【メニュー名】

大豆とひじきの岩石揚げ（4人分）

材料		作り方
大豆水煮	80g	①ひじきはお湯で戻す ②ねぎはみじん切りする ③材料をすべてまぜあわせる ④揚げ油を160℃にあたためる ⑤まぜあわせた具をスプーンで丸く落とし、まわりがカリッとするくらいに揚げる
ひじき	1g	
ねぎ	1/2本	
卵	1/2個	
塩	少々	
しょうゆ	小1	
小麦粉	大1	
揚げ油	適量	