



めぐみっこ通信 No.46

H28年6月22日発

雨の日や蒸し暑い日が続いていますが、保育園の子どもたちは毎日元気いっぱいです。雨の日には、跳び箱やマット、リズムあそびなどの運動遊びで思いきり体を動かしています。

梅雨の時期に困ることといえば、「洗濯物が干せない」「蒸し暑い」などの憂うつなことが多いですが、その中でも「子どもが外(公園などで)遊べない」ということが悩みの種ではないでしょうか。

今回はご家庭にある“タオル”を使って、親子で思いきり楽しめる『かんたん！楽しい！タオルあそび』をご紹介します！

『かんたん！楽しい！タオルあそび』

用意するものは“フェイスタオル”だけです！

うんとこしょ どっこいしょ

あそび方

準備 タオルを広げて子どもを乗せ、頭側を保護者や保育者が持つ。

*必ず、頭がしっかり乗っていることを確認しましょう。幼児の場合は、バスタオルなど大きめのタオルを使うといいでしょう。



1 うんとこしょ どっこいしょ〜どこまで ひっぱるの
大人は、リズムをつけて少しずつタオルを引っ張る。



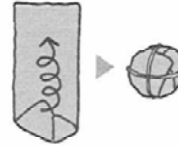
2 びゅ〜
少し勢いをつけて長い距離を引っ張る。



ココロリン

あそび方

準備 1組で1つ、タオルボールを作る。端のほうからタオルを巻き、ボール状にする。十字に輪ゴムをかける。



1番 コロコロコロリン〜コロコロコロリン
2人組になり、向かい合って足を広げて座る。コロコロ…でボールを転がし、相手がキャッチする。これをくり返す。



2番 コロコロリン〜コロコロリン
少し転がすスピードをあげ、**1番**と同様におこなう。



3番 コロコロコロ〜コロコロリン
少し離れて距離を長くし、**1番**と同様におこなう。



【チキンライス】

4人分

材料		作り方
ごはん	4人分	①人参、玉葱は皮をむいてみじん切りにする。
人参	1/4 本	②フロッキーは小さめに切りゆでる。
玉葱	1/2 こ	③鶏もも肉は一口大に切る。熱したフライパンに油をひき
鶏もも肉	80 g	鶏もも肉を炒める。
フロッキー	4 房	④肉に火が通ったら人参、玉葱を加えて火が通るまで炒める。
油	大さじ 1	⑤野菜に火が入ったら、ごはんを加えて炒め、調味料を加えて味付けしたら出来上がり。
コンソメ	小さじ 1/4	
ケチャップ	大さじ 6	
食塩	少々	

