

すくすくちびっこだよりは  
子育て中のお母さん達により  
作成されています!!

▼編集・発行... ちびっこだより制作委員会  
▼問い合わせ先... 子育て支援センター  
いろはほけと  
Tel: 71-1560 / Fax: 71-1561

# 作って楽しもう! 手づくりおもちゃ&グッズ

### 鳴子

牛乳パック1つ  
ペットボトルのフタ4つ

切り取り  
3.5cmの切込み  
かわいくかざろう!  
差し込む  
山折り  
折たたんで  
両面テープで  
とめる!

表と裏に  
フタ  
テープで  
とめる  
完成!!

### わっか糸紙飛行機

折り紙1枚

三角半分に  
折る  
中心に向って折る  
更に折る  
更に更に折る  
半分の線で  
折る  
わかに  
なるように  
テープで  
とめる!  
完成!!

かるく飛ばしても  
すごく飛ぶ!!

### ポンポンツリー

糸紙1枚  
ポンポン<<100均にある!>>

糸紙に半分少し  
切り込みを  
入れる。  
くまると円すい形に  
好きな大きさに巻いて  
テープでとめる。  
円すいにならう  
両面テープを  
全面にくまら  
つける。  
ポンポン  
を貼る  
完成!!

ポンポンが無い時はセロテープや  
まるめた糸紙を貼るでもOK!!

### レジ袋たこ

レジ袋1枚  
ひも2本

持ち手両方をひもで系留。  
結んだひもの中心を  
もう1本のひもで系留。  
完成!!

テープやシール  
好きな糸紙でデコレーション!!

# クリスマス・お正月レシピ紹介

### スーマンチース

...材料...

- キャンディーチーズ 2個
- 人参 少々
- スパゲティ 1/4本
- ごま 少々
- 食パントースト



...作り方...

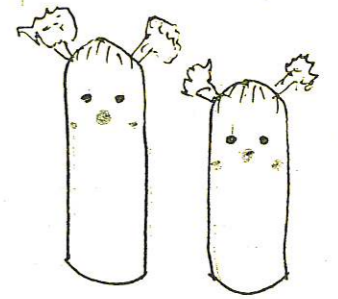
- ① 人参は台形に切り、やわらかくゆでる。
- ② チーズと人参につまようじで穴をあける。
- ③ オーブントースターで1.2分焼いたスパゲティでつまみ合わせ、出た部分は折る。
- ④ ごまで目を作り、トーストなどの白い部分に固定する。



### トナカイウィンナー

...材料...

- ブロック 1房
- ウィンナー 2本
- ごま・ケチャップ 少々



...作り方...

- ① ブロックはゆでた後、小さく切る。
- ② ウィナーはラップで包み、電子レンジ(500w)15秒加熱する。
- ③ ウィナーの片端を切り落とし、反対側に切り込みを入れてブロックを刺す。
- ④ ごまで目を付け、ケチャップで鼻とほっぺを描く。



### 伊達巻き

離乳食初期から  
食べられる!



### 紅白なます

(赤ちゃんも食べられる)  
3才以上は、ほろこ



### はんぺん

...材料...

- はんぺん 10g
- 卵黄 1/2個
- だし 大さじ1と1/2

...作り方...

- ① はんぺんはすり鉢でよくすりつぶす。
- ② 耐熱容器に①・卵黄・だしを入れて600Wの電子レンジで30秒加熱する。レンジから取り出してよく混ぜ、ボール状に丸めてできあがり。

たまごやはんぺんを食べ、アレルギー反応が  
出た場合には確認してから行うようにしましょう。

### かぶ

...材料...

- かぶ 1/2個
- 人参 10g
- だし 大さじ3
- 酢・塩・砂糖 少々

...作り方...

- ① かぶ・人参は皮をむき、小さめの拍子木切りにする。
- ② 小鍋に①の人参・だしを入れて弱火で4分煮る。①のかぶを入れてさらに5分煮る。
- ③ 酢・塩・砂糖を少量ずつ加えて煮立させ、完成!



# 室内遊びを楽しもう！！



だんだんと寒さの厳しい季節になってきました。長い時間、外に遊びに行くのはつらい季節…おうちの中で過ごす時間が増える時期だからこそ、室内でできる遊びを楽しみましょう！！

## わらべうたの紹介

支援センター「いろはぼけっと」でも、お楽しみの時間にたくさん  
のわらべうたを紹介してくれます。お子さんのお気に入りの一曲で  
楽しいひと時を…。

### \*トキョウトニホンバシ (0才児~)

人さし指で(手の甲)人さし指と中指で かりかりひっかいて たたく  
くすぐる

トキョウトニホンバシ かりかりヤマノパンヤサント

(手の甲)がくつくねる 人さし指と中指で腕を のぼって… おもしろく  
くすぐる!!

ツネコサンガ カイダンボツテ コケコケコケ

小さい時は、子どもの手首を持って  
おとながやっつけてあげますが、少し  
大きくなれば、子どもがおどめに、  
また友だち同士でも遊べます。



## 本の紹介

今回は、すすくちびっこだより制作委員によるおすすめの本を  
紹介します。お子さんと一緒に楽しんでみてください。



『うちにかえったガラゴ』 島田ゆか 作・絵/文溪堂

ガラゴは旅するかばん屋さん。冷たい北風がぴゅーっと吹いてきたので、うちに  
帰ってお風呂の用意をしていると、誰かが玄関の扉をトントン。そこにいたのは…。  
かわいらしい様々なキャラクターが登場します。みんなでお風呂に入ったり、ご  
飯を食べたり…読むだけで心も体もぽかぽかしてくるお話です。



『クリスマスのかくれんぼ』 いしかわこうじ 作・絵/ポプラ社

顔も体も真っ白だよ。なにかかな？転がして作る雪だるまでした！！いろいろな  
形の穴のあいたページをめくると、クリスマスにちなんだものが次々と出てきま  
す。お子さんとやり取りしながら楽しく遊べる仕掛け絵本です。



『ノンタン! サンタクロースだよ』 キヨノサチコ 作・絵/偕成社

空いっぱい飛び交う、色々なサンタクロースたち。ノンタンは、ねこのサンタ  
を探すけどなかなか会えません。ねこのサンタはどこにいるの？  
娘が2歳の時に買って大はまりした本。色々なサンタさんの中からねこサンタ  
を探すのが楽しいです。



『100人のサンタクロース』 谷口智則 作・絵/文溪堂

ここは100人のサンタクロースが住む街。サンタたちは1年間かけて特別な  
日「クリスマス」に向けて準備している…なんて知っていましたか？

たしざんサンタ、みかんサンタ、とこやサンタ…サンタの衣装も花柄や星柄な  
どかわいい絵を見ているだけで楽しいです。娘のお気に入りはおねぼうサンタ。



『WINTER ウィンター』

デビッド・A・カーター 作 きたむらまさお 訳/大日本絵画

赤い実をつけたひいらぎの木、雪の結晶、野に咲く花々など冬の景色が飛び出  
す仕掛け絵本です。



『姿勢がよくなる! 集中力が育つ! 0~5歳の楽しい体幹あそび』

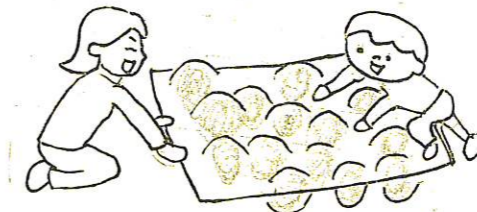
小倉和人 監修

しっかりした体幹が身につけば姿勢が良くなり、集中力も育ちます! 体幹が  
育つ親子遊びを、0歳から5歳の乳幼児の体と心の育ちに合わせて100種紹  
介しています。

そして、この本の中からお家で取り組めそうな体幹遊びを紹介します。遊びな  
がら親子で楽しく取り組んでみてはいかがでしょうか?



## テラポッドマットあそび



＜用意するもの＞

- ・大きめ布団圧縮袋
- ・風船(20~25cm位にふくらませる)
- ・ビニールテープなど

＜作り方＞

- ① 布団圧縮袋にふくらませた風船をたくさん入れて  
空気を抜く。
- ② 四隅をビニールテープなどで保護する。

＜遊び方＞

㊦ 0~1さい ㊦

床に置き、その上子どもにハイハイさせる。  
大人はマットが動かないように押さえる。

㊦ 2~3さい ㊦

歩いたり、おもちゃのようにゴロゴロと  
転がしてあそぶ。

## あんよまたぎ

- ・大人は膝を伸ばして座り、  
足を広げる。
- ・広げた足の間に子どもを  
立たせ、手を持つ。
- ・声かけしながら、右へ左へと  
大人の足をまたいであそぶ。



10ヶ月頃から