



# にこにご通信

子育て情報 No. 2 令和2年4月28日発行

春も深まり、ピンク色の花や緑色の草木がとてもきれいに見えます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、政府から全国に緊急事態宣言が発令され、いっそう外出自粛制限が厳しくなってきました。先行きの見えないがまんも、もう少し続きそうですが・・・。

お家で過ごされているお母さん、お父さんに少しでも育児のお役に立てればと、この通信を不定期ではありますが、発行しています。



## ひとりで悩まないで

子育てが始まり、かわいいけどどうしてこんなに手がかかるの？  
こんなに一生懸命世話しているのに思うようにいかないの？  
どうすればいいのかという不安と、この子を育てなければならないという責任とで、逃げられない日々悩む方はいませんか？寝不足が続いたり、自分の時間がもてなくて欲求不満になりイライラしたりすることもあるでしょう。そんな自分に余計いら立って、子どもと一緒に泣きたくなります。そんな思いをする方、たくさんいると思います。お母さんひとりで悩まないで！思い切って、自分の思いを話してみましよう。

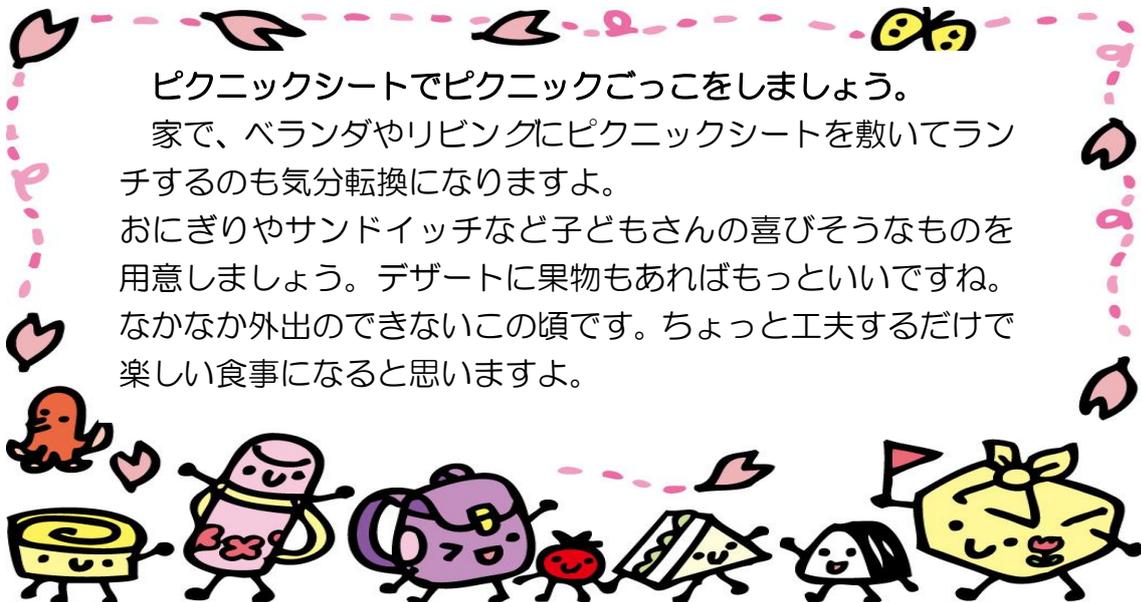
サングリモ中込つどいの広場で子育て何でも相談室を実施しています。

10時～13時（木曜・祝日を除く） 子育てコーディネーターが子育てに関する様々な支援を行います。悩みなど一人で抱えないでお気軽に相談してください。電話にてお受けします。（TEL 63-3794）

ピクニックシートでピクニックごっこをしましょう。

家で、ベランダやリビングにピクニックシートを敷いてランチするのも気分転換になりますよ。

おにぎりやサンドイッチなど子どもさんの喜びそうなものを用意しましょう。デザートに果物もあればもっといいですね。なかなか外出のできないこの頃です。ちょっと工夫するだけで楽しい食事になると思いますよ。





## お手玉で遊んでみませんか

### お手玉のあいさつは

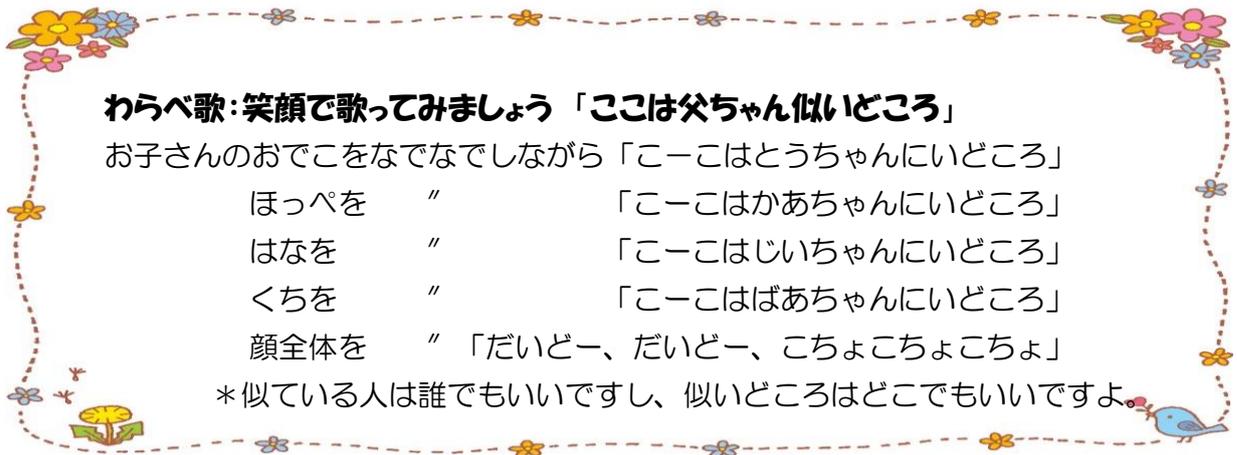
みなさん「こんにちは」(お手玉を頭の上へのせ、おじぎとともに落ちてくるお手玉を両手でキャッチ！)  
今日は、日本の伝承遊びお手玉の簡単な遊びを紹介します。

\*用意するもの：お手玉一人一個

- ①お手玉を上に向けて両手でキャッチ。(右手、左手、それぞれに持って投げてください。慣れたらだんだん高く)
- ②右手で投げ上げて、左手でとり、右手にかえす。
- ③お手玉を投げ上げ、落ちてくる間に手をたたきキャッチする。(最初は1回次に2回、3回と増やしていく)
- ④歌に合わせてお手玉交換

親子で向かい合い、片方の手のひらにのせたお手玉をもう片方の手でつまみトントンする。歌に合わせて歌の区切りのよいところでつまんでいるお手玉を相手の手のひらに渡し交換する。

一つのお手玉から笑顔が広がります。体も脳もリフレッシュ!!



### わらべ歌：笑顔で歌ってみましょう「ここは父ちゃん似いどころ」

お子さんのおでこをなでなでしながら「こーこはとうちゃんにいどころ」

ほっぺを " 「こーこはかあちゃんにいどころ」

はなを " 「こーこはじいちゃんにいどころ」

くちを " 「こーこはばあちゃんにいどころ」

顔全体を " 「だいどー、だいどー、こちょこちょこちょ」

\*似ている人は誰でもいいですし、似いどころはどこでもいいですよ。



## 簡単・おいしい子どもに人気のおやつ紹介！

平成 30 年度子育てサロン食育講座において、人気のメニューです。

### みそせんべい焼き

#### 材料

小麦粉 (又は上新粉)	100g
細ネギ (万能ねぎ)	50g
・調味料	
みそ	大さじ1 (18g)
水	120 cc
サラダ油	適宜

#### 作り方

- ① ボウルに分量の水を入れて、みそを入れ、よく溶かす。
  - ② ネギは5ミリ幅位の小口切りにする。
  - ③ ①に小麦粉 (上新粉) を混ぜ全体がなじんだら、ネギを混ぜる。
  - ④ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで丸く平らに入れ、2分くらいずつ両面焼く。
- ※1枚分の総エネルギー59kcal 塩分0.2g