

駅子育て支援センター しんぶん

2020年 9月 No.4
北本駅子育て支援センター

うたやストレッチを
おうちでもやってみてください
センターでも一緒に
楽しみましょう



♪ 今月のうた ♪

とんぼのめがね

とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらを とんだから とんだから



とんぼのめがねは ぴかぴかめがね
おてんとさまを みてたから みてたから

とんぼのめがねは あかいろめがね
ゆうやけぐもを とんだから とんだから

★優しいストレッチ★ (肩のストレッチ)

♪ どんぐりころころ ♪ の曲にあわせて (2番バージョン)

①



♪ どんぐり

頭の上にどんぐり
を作る

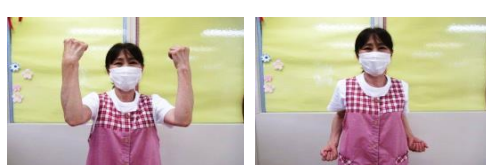
②



♪ コロコロ

よろこんで
肩を左右交互に
動かす

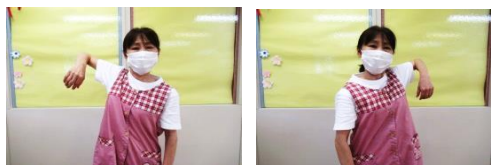
③



♪ しばらくいっしょに

あそんだが
肘を曲げ、腕を前から後ろに
振り下ろす

④



♪ やっぱりおやまがこいしいと

肩を交互に大きく後ろ回し

⑤



♪ ないてはどじょうをこまらせた

肘を張り、腕を後ろに引く
(泣いているポーズ)

♥ うたを歌いながら、お子さんと一緒にストレッチしてみてね ♥
～1番バージョンは第2号をみてね～

★おうちでチャレンジ★

♪ かんたん クッキング♪

・～・フレークボール・～・

材料（2人分 4こ）

バター（有塩）	20g
マシュマロ	18g
フルーツ入りグラノーラ	20g
コーンフレーク	20g



<作り方>

① 耐熱容器にバターとマシュマロを入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで30～40秒加熱する



② ①のマシュマロが溶けたら、フルーツ入りグラノーラとコーンフレークを入れ、軽くスプーンで混ぜ合わせる



③ ラップを4枚広げ、②を4等分に分けてボール状になるように手早く包み、固まるまで30分ほど冷やす



※お子様の年齢・体質を考慮の上、与える際は十分お気をつけください。