



ぴんぴんぴん

盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 10月号
電話 019-651-8580

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。「〇〇の秋」とよく言いますが、みなさんにとってはどんな言葉が思いつくでしょうか？子どもと一緒にこの時期ならではの楽しみをたくさん見つけてください。



秋はおいしいものが沢山出回る季節です。食欲の秋！子どもと一緒にクッキングを楽しんでみませんか？発達に合った料理体験から、さまざまな学びが生まれます。「何つくるの？」「手伝いたい！」と興味を持ったら安全・衛生面に気を付けながら作ること、食べることを楽しんでみてください。 ※ PriPri 参照



★振る★

小さい容器に青のりやかとお節、ごまなどを入れてフリフリすれば手作りふりかけができますよ。



★つまむ★

スティック状にしたきゅうりや大根を、つまんで並べるだけでも料理の楽しさを味わえます。



★混ぜる★

プレーンヨーグルトに果汁100%ジュースを入れてかき混ぜるとラッシーができます。色が違う2つの材料がだんだん混ざり合っていく様子を楽しめます。



★ちぎる★

指先を使ってキャベツなどの葉物野菜のりを食べやすい大きさにちぎっていきます。紙とは違う感触や硬さ、匂いを楽しむことができます。



★のせる★

パンやハム、レタスなどを使ってサンドイッチ作りに挑戦。ビスケットやスポンジケーキにフルーツをのせて飾り付けるのもオススメです。



★丸める★

クッキー・パン作りは丸める動作を楽しめる調理です。砂や粘土でお団子を作れるようになったらチャレンジしてみましょう。

今月のおすすめレシピ

☆カジキのコーンフ레이크揚げ☆

【材料】

- ・カジキ…4切れ
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・てんぷら粉…適量
- ・揚げ油

【作り方】

- ① かじきは、一口大または棒状に切る。
- ② ①に②の下味をつける。
- ③ コーンフ레이크は袋に入れて、麺棒などで叩いて細かく砕く。（魚につきやすくなります。）
- ④ ②の魚に③の粉を少しずつ入れて混ぜ、べたべたするまで入れる。
- ⑤ ④に③のコーンフ레이크をまぶしてカラット揚げると出来上がり！

【子どものお手伝いコーナー】

- ・袋に入れたコーンフ레이크を砕いてみよう！
- ・調味料を混ぜてみよう！
- ・お魚にコーンフ레이크をまぶしてみよう！

うちの子はお魚がちょっと苦手…。そんなご家庭にピッタリ！お魚が苦手な子がおかわりしたくなる保育園でも人気のレシピをご紹介します。



読書の秋

～今月のおすすめ絵本～

Q 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせて難しいそう…。どうやって読んであげればいいのか？



A 一緒に遊ぶつもりでゆったりと、ゆっくり語りかけるように読んであげてください。最後までお話が聞けなくても、好きなページだけしか見なくても大丈夫。「赤ちゃんとのかけがえない時間を楽しもう」そんな気持ちで読み聞かせてみてください。

※ 福音館書店「赤ちゃん絵本のたのしみ」より



『おいもさんがね』
とよたかずひこ
作・絵
童心社



『おばけなんてないさ』
せなけいこ
作・絵
ポプラ社

身近な食べものが動き出す、赤ちゃんから楽しめるおいしいともだちシリーズ。さつまいもがおいしい季節に。

童謡「おばけなんてないさ」をもとにした絵本です。子どもたちが親しみやすいおばけをテーマに、歌を歌いながら楽しめる内容となっています。



『わにわにの
おふろ』
小風さち 文
山口マオ 絵
福音館書店



『おむつのなか、
みせてみせて!』
ヒド・ファン・ヘネビ
テン 文・絵
松永りえ 訳
パイ インターナ
ショナル



『こぐまちゃん
おやすみ』
わかやまけん
作・絵
こぐま社

少し不気味さの漂うわにわにの存在感、迫力感。絵はシュールですが、クスクッと笑えるユーモラスな感じがどこかくせになる絵本です。

子どもが喜ぶ「うんち」がいっぱい。動物のうんちの違いを知ることができる絵本。トイレトレーニングのはじめの一歩に。

テレビを消して、パジャマに着替えて、絵本を読んでもらって・・・「おやすみなさい」。寝る前の楽しいひと時が描かれています。



10. 11 月の予定

☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 10月 3日(金) 上堂児童センター
15日(水) タカヤアリーナ
29日(水) 河南公民館
11月13日(木) 都南公民館
18日(火) 高松地区保健センター
対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ ぴよぴよルーム (予約なし)

日時 10月10日(金) 高松地区保健センター
24日(金) 飯岡地区保健センター
11月 7日(金) 高松地区保健センター
21日(金) 飯岡地区保健センター
対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ マタニティサロン (事前の予約が必要です)

日時 10月 8日(水)
11月19日(水)
10時～11時30分
場所 バスセンター「あそびの広場」
対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介します)

☆ 市立保育園(7園)一斉園開放 (予約なし)

日時 10月14日、28日
11月11日、25日
(いずれも火曜日)
対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者、妊婦
時間 10時～11時

あそびの広場 (予約なし)

日時 水～月曜日(祝日、年末年始は除く)
9時～17時(12時～13時は閉所)
場所 盛岡バスセンター西棟2階
対象 就学前のお子さんと保護者

ぴよんぴよん広場 (予約なし)

日時 月～金曜日(祝日、年末年始は除く)
15時～16時30分
場所 とりよう保育園
対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者