

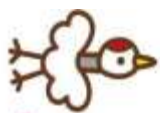


ぴょんぴょんぴょん

盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 11月号
電話 019-651-8580

朝晩の肌寒さに秋の深まりを感じる季節になりました。1日の中でも気温差が大きくなり、空気も乾燥し体調管理が難しいこの時期。規則正しい生活を心がけ、栄養と休息を十分にとり、健康に過ごせると良いですね。

室内の湿度を60%程度に保つとウイルスが繁殖しにくいと言われています。室内の加湿を十分にしましょう。



七五三のお祝い



七五三は、子どもの健やかな成長と健康を祝い、又、無事に大きくなった感謝の気持ちを込めて神様にお参りをする日です。

地域によって違いはありますが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳です。千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生きができますように」という願いを込めて細く長く作られています。最近は数え年(産まれた時を1歳とする)ではなく、満年齢で祝うことが多いようです。



【今月のおすすめメニュー】

きなこ サンドパン

R7年度
こんにちはママさん講座
とことこコースおやつレシビ
より

＜材料＞4人分

- ・食パン(8枚切)…2枚
- ・きな粉…12g
- ・砂糖…16g
- ・バター…25g

(室温に出して軟らかくしておく)



＜作り方＞

- ① 室温に出して軟らかくなったバターをボールに入れて泡だて器で混ぜる。
- ② バターが白く柔らかくなったら、砂糖、きなこを入れて更に混ぜる。
- ③ ②を食パンに塗ったら出来上がり！

☆ロールパンや米粉パン等、好きなパンに塗ってみても良いですね。市販のパンは卵を使用しているもの、不使用のものがあります。食物アレルギーがあるお子さんはお気を付けください。



【今月のおすすめ絵本】



今月はわらべうた絵本特集

「いちじくにんじん」

案・千里子ども図書室
絵・ごんもり なつこ



古くから歌い継がれているわらべ歌の中に“かそえうた”と呼ばれるものがあります。その中で一番ポピュラーなものが「♪いちじく、にんじん、さんしょにしいたけ…」です。なじみのない野菜も出てきますが、登場する野菜がシンプルに大きく描かれ、親子で歌いながら楽しめる絵本です。

「おべんとうばこのうた」

作・さいとう のぶ



わらべうた「おべんとうばこのうた」の歌詞が絵本になったお話です。お弁当やおかず達が次々に登場！ワンフレーズごとにページをめくりながら、見て聞いて、歌って楽しい絵本です。裏表紙まで読んで完成する絵本です。親子で手遊びをしながら楽しんでください。

秋を楽しもう！

葉っぱキャッチ



・帽子やビニール袋などを使って、木から落ちてくる葉っぱや、風で舞う葉っぱをキャッチしてみよう。小さい子は、カゴや砂遊び用のバケツを使うとキャッチしやすいですよ。

葉っぱ袋で遊ぼう



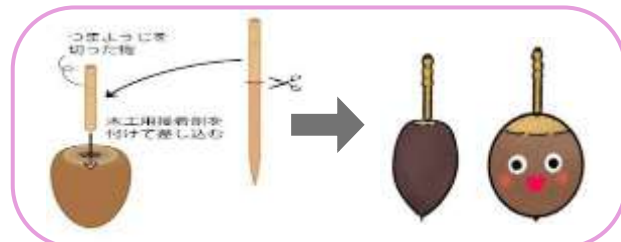
・ビニール袋に葉っぱを沢山集めて“葉っぱ袋”を作ったら、お家の人と投げて遊んでみよう。うまくキャッチできるかな？ ひと遊びして疲れたら、葉っぱ袋を枕にしてみるのもいいですね。しっかり乾燥した葉っぱを使うのがポイントです。

影絵あそび



・日が沈むのが早くなるこの時期。夕方に室内で楽しんでみてはいかがですか。懐中電灯や電気スタンド等の明かりを当てて壁に影を映し、手・指・腕を使って、色々な形を作ってみましょう。

どんぐりゴマ



・どんぐりにキリ等で穴を開け（硬いのでご注意ください）短く切ったつまようじを差して回してみましょ。顔を描いても可愛いですね。丸いのやとんがったの、大きいのが小さいの、色んな形のどんぐりがあるので、探すのも楽しいですよ。

11、12月の予定

☆ ぴよぴよルーム（予約なし）

日時 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
12月 2日（火）高松地区保健センター
23日（火）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

☆ にこにこルーム（予約なし）

日時 11月13日（木）都南公民館
18日（火）高松地区保健センター
12月18日（木）西部公民館
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

☆ マタニティサロン（事前の予約が必要です）

日時 11月19日（水）、12月17日（水）
10時～11時30分
場所 とりょう保育園
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）

☆ 市立保育園一斉園開放（予約なし）

日時 11月11日、25日
12月 9日、23日
（いずれも火曜日）
対象 0歳児から就学前のお子さんと保護者、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、年末年始を除く）
9時～17時（12時～13時は閉所）
場所 バスセンター西棟2階
対象 就学前の子と保護者

ぴよんぴよん広場（予約なし）

日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
15時～16時30分
場所 とりょう保育園
対象 おおむね3歳までの子とその保護者