

育ての心

~No. 228

先月は、りす・うさぎ組親子体験に参加していただき、誠にありがとうございました。保護者の感想として「里山で自然にふれ、四季折々子どもがつぶやいている事や、木の根に登ったり、大きな丸太に乗ろうとしたり、すごい体力が付き成長していると思いました」お弁当は「食材のこだわりと栄養バランスが良くとてもおいしく頂きました」との感想でした。今月も、里山の豊かな自然に癒されながら、親子で一緒に楽しんでください。

一園二校の合同家庭学級は「夢みる小学校」の映画上映会を25日金曜日に実施します。90分の上映時間を鑑賞できる小・中学生は、親子で一緒に参加できます。26日土曜の「堀真一郎学園長」の講演会は、大人を対象にしています。当日は天候が良ければ、以上児は愛情弁当を持って里山に行きたいと思っています。誠に申し訳ありませんが、12時15分までに、お迎えのご協力をよろしくお願いいたします。

11月							
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週			1	2 11月生まれのお祝い日	3 文化の日	4	5 らっこ・ひよこ組親子体験
第2週	6	7	8 おはなしわらべうた	9	10	11	12 くま組親子体験
第3週	13	14	15	16	17	18 総合避難訓練	19
第4週	20 お父さんの会 奉仕作業	21	22	23 勤労感謝の日	24 ぞう組なぎさ温泉プール	25 一園二校家庭学級映画会 19:00~	26 午前保育 愛情弁当 12:15までに降園 堀真一郎学園長講演会
第5週	27	28	29	30	社会福祉法人別府福祉会ベっぴり山こども園 Tel 0993-76-2003 Fax 0993-72-9901 e-Mail: beppu-hoiku@po5.synapse.ne.jp		

◎保護者の皆様へ◎

★らっこ・ひよこ・りす組は、体ふきタオルは、かばんに一枚必要です。

★うさぎ・くま・ぞう組は、今月よりシャワーを使用しますので、体ふきタオルは不要です。

★天気の良い日は、里山に歩いて行きます。朝食・排便等をすませて、帽子・水筒・靴(雨靴)で、9時までに登園をお願いします

11月5日(土)らっこ・ひよこ組

・午前9時30分~里山集合
(雨天:2階ホール)

11月12日(土)くま組

・午前9時30分~里山集合
(雨天:2階ホール)

*ぞう組は3月4日(土)に変更

11月20日(日)お父さんの会
奉仕作業(塗装等)

・午前8時30分集合~午前中

11月25日(金)受付6時半

・時間:午後7時~8時半
・場所:別府小学校体育館
・駐車場:校庭

11月26日(土)受付12時

・時間:午後12時半~2時

12月10日(土)午前保育

11月生まれ おたんじょうび おめでとう!



白澤 一閃くん 4歳
(しらすわいっせん)
平成30年11月16日生

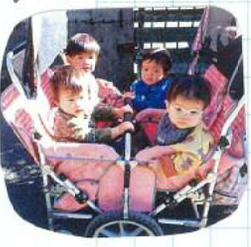


11月生まれのお友達です！
今月は1名のお友達がお誕生日を迎えます。

11からんぐみ はいくだより

24.11.1 茅野洋子

朝夕の気温差を感じる季節になりました。日中は過ごしやすいですが、体調の変化に気をつけ、季節の変わり目を元気に過ごさせてあげたいと思います。



バスに乗って里山へ出発です。歩き慣れた道は自分の足で歩くとあります。空を見上げたり、風を感じたり、山から散歩を楽しんでいます。



寝転がり、風を感じていました。



小さな土手を降りる時のスリル感を味わっていました。



「サクサク」と枯葉の音を楽しんでいました。土手を見上げ、ほくものほくすけたいと憧れを抱いていました。



風で揺れる木を見ました。



そうめんやと過ごす時間も楽しんでます。



手袋を懐きのほくすけたいです。



♪ ほんのりこちゃん
あたまはほんのりこ
おひはほんのりこ
ほんのり (はろり) しょ

1/2(土)の親子体験では、里山の魅力をいっぱい感じたい時間を共有したいなと思います。

枯葉や枝を見つけて、手に持ち、里山の素材の感触を楽しんでいます。

里山へ行くと、開放されて、気持ちがいいです。五感を働かせて散歩に行っています。五感とは、色、形、音、においを感じる身体感覚を目覚めること。幼な子供も時代は土壌をたかき時です。土壌をつくるには、感じる事が大事になってきます。

今月のねらい
・散歩や戶外遊びで秋の自然に触れ、興味を持って遊ぶ。

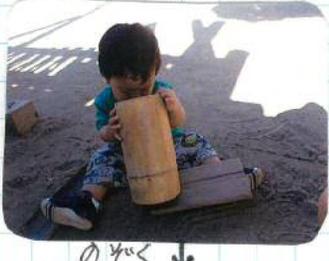
あそびのプロセス

<探索>



はいはい

<竹筒の中に入れる>



のどく

<木の枝で地面に描く>



枝を持つ



団庭にも季節の素材がいっぱいあります。
ボールを見立て足がけしていました。



つかり立ち



石を入れる



枝でつく



手の影を発見!



柵ものぼる、手袋の力さ!



木にかれる



出てきた石を 確認



枝で描く



大きな木材を持ち上げようとしています。



竹筒の中に手を入れる



つかい歩き



木材を入れる



作品



小石を置いて、落とす、また置いてと繰り返して楽しんでいました。



氷たれを見つくと融けなくなりました。

11月 ひよこぐみ (ほいくだより)

2022 11.1 板敷果菜



♪ うまは としとしないても つよい うまは つよから ♪
♪ OOちゃんも つよい パカパカッ ♪
😊 座あって、足に子どもをのせて上下にトントンとゆらします。



11月 保育目標

- 食事の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする。
- 身近な友達との関わりを喜び、共に遊びを楽しむ。

朝、夕と肌寒いですが、日中はホカホカとあじしやすく、子ども達は、里山に行ったり、言葉もない園庭でのびのび使い、一人ひとりがしたり遊びを日々楽しんでいました。1か月1か月の子どもの成長は大きく、遊びの中では近くの友達や気の合う友達に気づき、一緒にいる事で遊びが発展したり、共感しあえる喜びを感じ合っていました。生活面でも身のまわりの事が少しずつ定着しはじめ、手洗いやタオルを直す。外に行く時は、くつと巾着子!! など... 小さくてもしっかりできています。子ども達の成長を感じます。

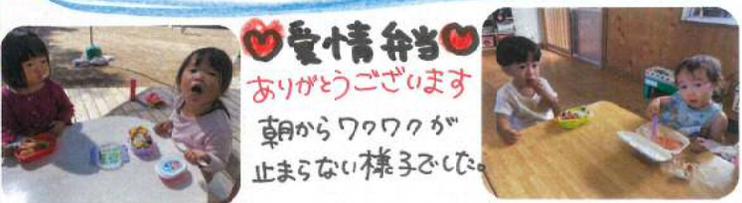
11月のお知らせ

5日(土): 親子体験会
9日~17日: 育児相談
→ どちらも掲示板を
確認し記入して下さい。

20日(日): 奉仕作業(予定)
—— 年間計画からの変更 ——
〈愛情弁当・午前保育〉共に
11月26日(土) となります。



お外に行く時は、巾着子とつくとしっかり定着しています😊



♡愛情弁当♡
ありがとうございます
朝からワウワウが止まらない様子でした。



まっぼくりを集める → 穴を掘り入る → 石をかき出す → うめ



花を土にさす → 倉りつくる → 何かをイメージする → 造形作品



小さな石を並べていく → 棒に並べていく → 立てにも並べていく → 石の円を描きその中に石をうめ → 大きな石を並べていく。



角材で板をななめに → 高さをそろえる → 2人で角材をすき間に → 車に見立てる → もっと長くしてみる → ミーソーを発見 → 石をころがす

遊びのひろば



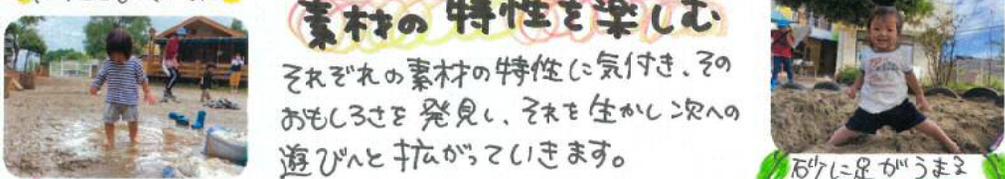
トコロ土にくっつける



かいた土に水を流す。

「コロレット!!」

棒で線を描く



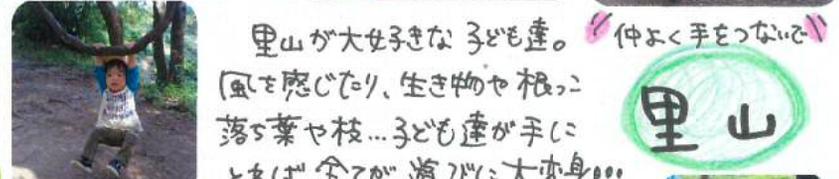
くり返し水と土の感触をたしかめる

素材の特性を楽しむ

それぞれの素材の特性に気づき、そのおもしろさを発見し、それを生かした次の遊びへとつながっていきます。



石の上に足がうまる



里山が大女子きな子ども達。風を感じたり、生き物や根、落ち葉や枝... 子ども達が手にとれば、全てが遊びに大変身!!!

里山

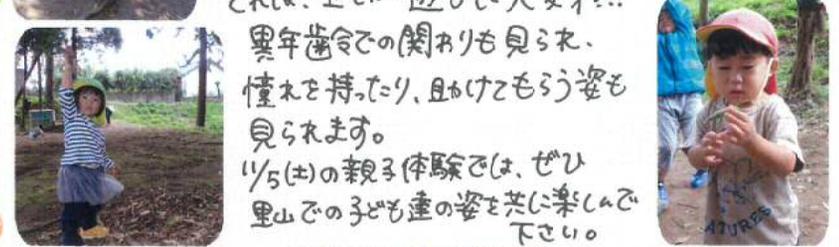
異年齢会での関わりも見られ、憧れを持って、且けてもらう姿も見られます。
11/5(土)の親子体験では、ぜひ里山での子ども達の姿を共に楽しんで下さい。



生き物のバランスよく立てる!!

つるを引く(おぼ)

石を叩くと米が出てくる!!



青空多でも... 子どもにとどまき "くもかなーい!!"



ちどんぐりみーつけた

空港グラウンドにお出掛けしました。草の中からたくさの落ちるちどんぐりを見つけたり、生き物に角材をたたりと楽しい時間でした。



みぞ!! みぞ!!



ワフ〜と吹く風を全身で感じています



くもみーつけ おいでー

上をよく見上げると子ども達も大人が気付かない景色に、おはよう



アセス

カラダのすけ

情感

11月 (まいくだより)

R.4.11.1 新屋敷 弥月

和事でも、ありまが10月末に入籍し、新屋敷 弥月となりました。ことを報告させていただきます。改めて、よろしくお願い致します。10月はいつもの行事を迎えただけで、子どもたち一人ひとりの成長を感じるでした。生活では、一人で服が着れるようになったり、1人遊びの時間が増えた子もいました。



遊びの中では、友達に「一緒に〜しよう」「入ってもいい?」と遊びを共有したり、「〜ちゃん大丈夫?」と気にかけた合ったり。言葉のやりとりが増えたと感じる10月でした。



(11月行事)

- ・生き物や植物、落ち葉に虫、秋の自然に親しむ。
- ・保育者や友達と、遊びの中でやりとりし楽しさを共有する。

~11月の行事~

- 11/18(金) 総合避難訓練
- 11/20(日) 奉仕作業
- 11/26(土) 午前保育 愛情弁当

(おしらせ)

- ・口拭きタオルですが、子どもたちも上手に食事ができるようになってきているので、使用せず手拭きタオルに切り替えていきます。
- ・冬服など、服や靴下など、再度名前の記入確認をお願いします。
- ・里山へ行く日でも、靴の登園を、よろしく、お願いします。

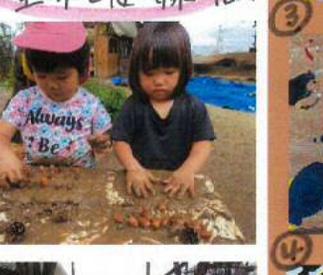
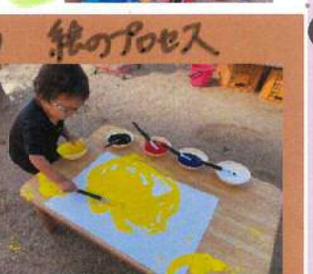
親子体験 里山・試食会とありまの遊ばせ!!



「ねえ!これね!」と語り、お父さんお母さんと一緒に里山を遊ばせると、とても嬉しそうでした。更に、給食も食卓で、笑顔溢れはまりました。



(おまけのバスのおい) 秋崎空港まで行く約束。



秋の空の松ぼりこ

松ぼりこを水で洗う

松ぼりこを水と土と混ぜる(料理)

砂に松ぼりこを飾る(作業)

石を竹筒に入れ、くり返して積み重ねる

バイクを角材で組む

セシス・オウガイ

おぼけたぞく!!

自分たちなりにイメージしたものを造りあげる等々。土や木、水、土、植物と二つの素材を使い、遊びが増えました。

木と土が結びついてあつた痕跡

板を月夜のおきまに7める

① 絵の作成

① 板に泥を塗り、のせむ。

また、円柱に並べたり、つなげたり、別にしたり、配置、配列の遊びも増え、素材へ真剣に向き合っています!

板に筆と水を使い、線を描く

②

② 土の塊をこつこつ作り、塊に葉をのせる

③ くまさん!!

④ 造形作品

④

④

④

④

11月うさぎ組 (はいくだより)

(R4.11.1 真実先生)

10月29日は親子体験へのご参加ありがとうございました。毎日の遊びの中で
 堵わたり運動能力や里山に彩りを添えた子どもたちの絵を大勢のお父さん
 お母さんに見てもらったこと、また一ツ子どもたちの自信とほり思い出にほったことと
 思います!!

友達とイメージを共有し遊ぶことで新しいイメージや発見がでてきて遊びが
 ますます盛り上がる。10月では、「仲間への意識が強まる(まじ)遊び」
 意見がくい違ったり思いを受け入らねたり、激しいぶつかりあいを経験
 しています。「トラブルはチャンス!!!」ぶつかる中で相手の思いに気づきより遊びや
 つたわりの深まるよう手助けしていけたらと思います。

11月わらい

- 🍷 共にイメージをもって遊ぶ中で相手の思いに気づき遊びを深める。
- 🍷 進んで身の回りのことを行い、でまじ喜びを味わう。



おしらせ

毎日里山で過ごしています。山には
 長そで・長ズボンで行くので(怪我
 防止や軽減のため)
 準備をお願いたします。

わらわら:

あきば〜あきば〜よ〜
 ぼくらをあきば〜よ〜
 かきりおとし そのぼて〜よ
 おらばをあめて やさいもどろ〜



自然に抱かれる
 体験は命が命の
 ふるさとに帰った
 よくにじが安らぐ



つばき

どろりやべりか入りのりよん!



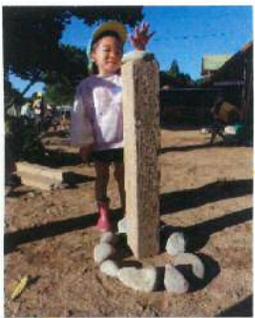
工団を作ったおとこはてすもかぞ!



木におかやみんとま



団子にねやまを 飾りおとこやまを 開ける



円形においた 石の中に木を立てる



木を組みここが命のま!



ダンボール 造形



スコップで穴を掘る



横におもて見せている



掘った穴に板をわたして 温泉に見立てる



丸めた土を板にのせ家を飾る



地面に穴を掘る



「この穴に人かき!」



穴に入りおともかき



「どうぞ〜おとこぞ〜!」こころこころ

遊びの 痕跡ニ 造形作品



トトロ工の形を再現する



水がたまるから工場のやち



トトロ工の形を再現する



竹筒にトトロ工を流す 穴にのせる



「日陰をつくら!」と工にたまる



棒状の角材に 工のせ花を飾る



造形作品



土の花を竹筒の穴にのせる



造形作品



木を組み木に種子を作る



「いっしょにま〜!」こころこころ

11月くま組保育だより

(R.4.11.1. 秋の自然)

11月の
おい

- 自分の思いや考えを伝え、友達のことを聞いてもらう。
- 秋の自然に触れ、ゆらゆら遊んだり、造形を楽しんだりする。



11月
おいらせ

• 11月12日は、くま組の親子体験となっています。揚子板に出欠確認の用紙を貼り出し対応。記入をお願いします。

おがくたことばあが

ひとつどんり ひとつのかあ
ふたつどんり ふたつのかあ
みつどんり みつのかあ
よつどんり よつのかあ
いつつどんり ひとつのかあ
むつどんり むつのかあ
ななつどんり ななつのかあ
やつどんり やつのかあ
このつどんり このつのかあ
とうとうとう
とうさんの
かあ

お願い 先月お伝えした長靴準備の件ご協力ありがとうございます。長靴があり、里山で思いきりあそぶ。2足(つ、長靴だ)以上ある方は持ち帰りお願いします。
● 履の長いお友達も、糸くずの整理をお願いします。

秋の気持ちいい 気候の中で子ども達は里山を中心に伸び伸びと遊んでいます。遊びを見ていると、自分の考えを伝えたり、相手の気持ちに共感したり、その時間、その遊びを共に楽しんでいる様子が伝わってきます。人とはよく、友達と一緒に遊ぶことが成長を感じます。11月・12日は、親子での里山体験を計画しています。お忙しい中と思いますが、よろしくをお願いします。



秋の実り
掘って掘って、一杯収穫。大きなお芋に大喜び!



里山の心地良き開放感

里山へ行くことで楽しく歩く子ども達。空の青さに気付いたり、草花に手を伸ばしたり、自然を感じ、自然から受ける環境をとても幸せに感じます。



上の畑で畑仕事もしています。

丸太のバスご出籠〜??



造形も

楽し



1 だんに家を作る。

2 四つの角を丸太と角材で決め、そこに板を採る。

3 よっしゃ!! 四角が出来て満足!

4 TVを作る (とちりやま州?)

5 床を張る。

6 完成した家ごっこ遊び。



1 角材を運んで重ね、囲っていきます。

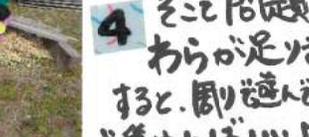
2 “大きな作り” とく作りする。

3 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。

4 お風呂屋さん、お風呂屋さん、お風呂屋さん完成

5 並べた石は、お湯のイメージ。

6 目の力で、お風呂の家の完成!!



1 “大きな作り” とく作りする。

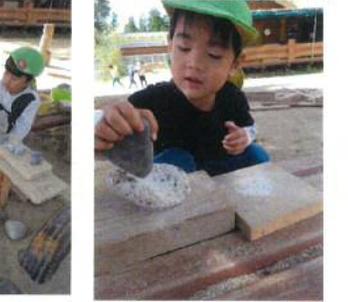
2 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。

3 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。

4 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。

5 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。

6 “あ〜、いい感じ” ねこをみる。



遊びの紹介

11月 ゴウゴウ [まいくゴウゴウ]



R4.11.1 担任: 堂園 珠佑

まいくゴウ 深秋を感じながら、自然との触れ合いを
楽しんでいる子ども達です。就学前の健診も終え、就学年が
残り半年となります。園でも褒めたり励ましていながら
子ども達が自立し、自信をもって過ごせるようにしていきたいと思います。

11月 保育ねらい

- ・身支度や片付けなどを主体的に行い、
自信をもって生活する。
- ・友達と思いを伝え合い、共通の目的や
イメージをもって遊ぶ。

11月の行事予定

- 2日: 11月生のお祝いの日
 - 8日: おはなしわくわく
 - 10日: 総合避難訓練
 - 12日: 自然体験(みかん狩り)
- 後日手紙を配付します。



まいくゴウ



①木の家にいる...みんな入るとせまいことに気付く... ②



②2階建てにするために屋根をつくる



③完成



④穴を掘り木材を建てる
⑤たぐい屋根のある家の完成



③協力してつくる



④それぞれのイメージを形にする



⑤広い家を造ろうとする



木材での造形

①の宮くなり、木材での遊びが
増えてきた。つくりあげた達成
感、友達と一緒にすることで
一人ではできないものができた喜び、
一緒に遊ぶ楽しさ... ひとつの
遊びで様々なことを感じ、
自信へと繋がっていきます。



⑥新卒令嬢ごーす

⑦もっと線路をつくらう!!

⑧大きい線路にトンネルもできましょ!!

土: 日中、暖いとまだまだ
土での造形も見られます。水を加え
土の固さを調整したり、秋の植物を
取り入れた造形活動も楽しんで
います。



⑨土とどんぐりの造形作品



⑩まいくゴウを飾る。



⑪木のつらで電車ごっこ



里山: 何も無い里山で遊びの道具、宝を
探す人の子どもたちも里山が見つけたものを
遊びへ取り入れたり体を思いきり動かしたり
して楽しんでいます。



⑫団子(いっしょにつくらう!!)



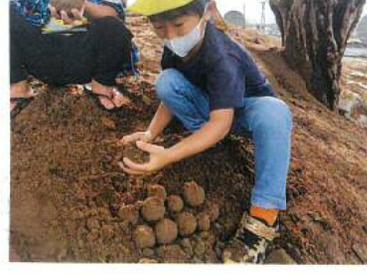
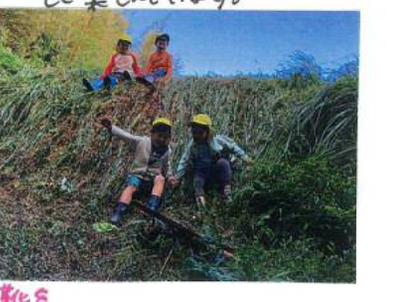
⑬こまごまのつくりかた



⑭下のガラスの石と手を繋ぎ
優い、里山を遊んでいてくまごま!!

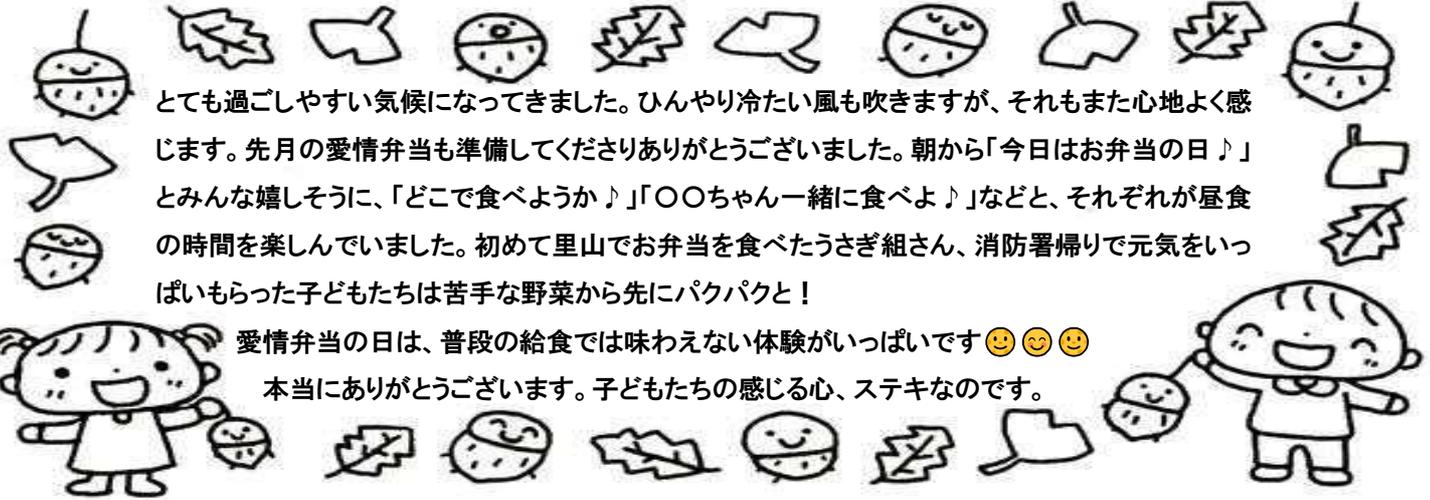


⑮長ど、長ど、靴が両靴を
もって来下さい!!



給食だより

令和4年度 11月号
給食担当 内 めぐみ



とても過ごしやすい気候になってきました。ひんやり冷たい風も吹きますが、それもまた心地よく感じます。先月の愛情弁当も準備してくださりありがとうございました。朝から「今日はお弁当の日♪」とみんな嬉しそうに、「どこで食べようか♪」「〇〇ちゃん一緒に食べよ♪」などと、それぞれが昼食の時間を楽しんでいました。初めて里山でお弁当を食べたうさぎ組さん、消防署帰りで元気をいっぱいもらった子どもたちは苦手な野菜から先にパクパクと！

愛情弁当の日は、普段の給食では味わえない体験がいっぱいです😊😊😊
本当にありがとうございます。子どもたちの感じる心、ステキなのです。

11月の給食による行事予定

- 11/2(水) 11月生まれのお祝い日
- 11/5(土) 0・1歳親子体験 試食
- 11/12(土) 4歳親子体験 試食
- 11/26(土) **愛情弁当の日**

◇手作り豆腐マヨネーズ◇

思ったよりマヨ！いかがでしょうか？

(材料)
木綿豆腐 1/2丁…水切り(湯煎が長持ち)
なたね油 大1と1/2…普通のマヨより断然少ない
味噌 大1…卵代わりにコクをプラス！
さとう 大1…酢の酸味を和らげる
酢 50cc…ドレッシングにはお酢◎
梅酢 大1と1/2(なくても可)…味を引き締める！
◆材料すべてをよく混ぜ合わせて完成～
絹ごしは水っぽくなるので、木綿がおすすめです。



秋になり、こころの野菜さんからはホクホクの里芋が届いています。先月も給食献立の中に取り入れましたが、里芋は皮もとっても美味しいです。里芋は丸ごとよく洗い土を落として、皮をむきます。その皮を素揚げにして軽く塩をまぶせば、『里芋チップス』の出来上がり。



子どもも大人も大好きで、あの皮からは想像できないくらいの美味しさ。ご家庭でもおすすめです！
皮は薄く剥くより、厚めに剥くほうが私は好きです☆

その他、園のおやつご紹介！！

こちらみんな大好き、あんこから手作り『もちもちどら焼き』
生地に白玉粉を使い柔らかく、甘さ控えめのあんこで出来立てはたまりません。



もうひとつ、おかわりが足りなかった『スマイルクッキー😊』



ほのかに香るきな粉風味のクッキーなのですが、ホロホロと香りがよくて、みんな違うスマイルの顔が何ともかわいい～♡
子どもたちは、この顔で楽しく話がはずみます！！
最後に、先月初登場の肉まんは大好評でしたが、私が必死すぎて写真を撮り忘れてしまいました。そう組さん、また作るから待っててね！

令和4年11月 予定献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	火	粟入り玄米 高野豆腐の酢豚風 わかめスープ 納豆(葱)	きのおにぎり	こうやどうふ 削り節 木綿豆腐 納豆 しらす干し	あわもち 玄米 薄力粉 なたね油 さつまいも じゃがいも 甜菜糖 いりごま 半つき米	玉ねぎ 人参 青ピーマン エリンギ トマト ケチャップ えのきたけ 青ねぎ わかめ 焼きのり 長ねぎ ぶなしめじ
2	水	11月生まれ祝いの日 チャーハン 鶏のからあげ マカロニサラダ かぼちゃスープ りんご	ヨーグルト	しらす干し 若鶏もも 豆乳 かつお油 漬け フレーク 削り節 ヨーグルト	半つき米 ごま油 なたね油 薄力粉 片栗粉 マカロニ・スパゲティ	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ まこんぶ りんご
3	木	文化の日				
4	金	はと麦入り玄米 魚とレバーの五色揚げ 味噌汁(大根) 納豆(キャベツ)	焼き芋	大豆 かつおレバー 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	はとむぎ 玄米 さつまいも 片栗粉 なたね油 甜菜糖 いりごま	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト ケチャップ 青ねぎ わかめ まこんぶ 大根 焼きのり キャベツ
5	土	0・1歳親子体験 悔ひじきごはん 腹皮のレモン焼き かみかみサラダ すまし汁(里芋) ふかし芋 みかん	お菓子	しらす干し かつお かつお油 漬け フレーク 削り節	半つき米 いりごま 甜菜糖 ごま油 さといも さつまいも	ひじき 梅干し レモン 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 乾椎茸 まこんぶ 青ねぎ みかん
7	月	雑穀米 肉じゃが 味噌汁(しめじ) 納豆(小松菜)	スマイルクッキー	牛もも 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し きな粉	半つき米 五穀 じゃがいも こんにやく 甜菜糖 なたね油 いりごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 乾椎茸 えだまめ 青ねぎ わかめ まこんぶ ぶなしめじ 焼きのり 小松菜
8	火	稗入り玄米 魚のパン粉焼き おからサラダ 味噌汁(キャベツ) 納豆(もやし)	お菓子	魚 豆乳 おから かつお油 漬け フレーク 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	ひえ 玄米 パン粉 なたね油 オリーブ油 いりごま	人参 きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ キャベツ 焼きのり もやし
9	水	もち麦入り玄米 車麩ナゲット かぼちゃサラダ 味噌汁(白菜) 納豆(なまり節)	焼きサンマと青じそのおにぎり	木綿豆腐 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し なまり節 さんま	もちぎび 玄米 車ぶ 薄力粉 なたね油 甜菜糖 ごま 半つき米 いりごま	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ 白菜 焼きのり しその葉
10	木	きび入り玄米 魚の西京焼き 三色なます あおさ汁 納豆(豆苗)	ごま豆腐	魚 削り節 木綿豆腐 納豆 しらす干し	もちぎび 玄米 甜菜糖 じゃがいも いりごま まくず粉 ねりごま	えのき あおのり 玉ねぎ 人参 ほうれん草 青ねぎ まこんぶ 焼きのり 豆苗 生姜 大根 きゅうり
11	金	ドライカレー 野菜サラダ きのこスープ	お芋ドーナツ	ぶたひき肉 大豆ミート かつお油 漬け フレーク 削り節 豆乳	半つき米 押麦 じゃがいも 薄力粉 上新粉 なたね油 甜菜糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 青ピーマン エリンギ にんにく 生姜 レタス きゅうり トマト しめじ 生椎茸 えのき 青ねぎ まこんぶ
12	土	4歳親子体験 わかめごはん 鶏ももの葱ポン酢 春雨マヨサラダ すまし汁(大根) ふかし芋 みかん	お菓子	しらす干し 若鶏もも かつお油 漬け フレーク 削り節	半つき米 いりごま 甜菜糖 はるさめ さつまいも	わかめ 青ねぎ レモン 果汁 長ねぎ にんにく 生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ 乾椎茸 まこんぶ 大根 みかん
14	月	中華丼 のり塩焼きポテト 春雨スープ	きのごピザ	ぶたもも 削り節 かつお油 漬け フレーク チーズ	半つき米 ごま油 片栗粉 じゃがいも なたね油 緑豆 はるさめ 強力粉 薄力粉 甜菜糖 オリーブ油	白菜 玉ねぎ 人参 にら きくらげ 乾椎茸 あおのり えのき 青ねぎ まこんぶ わかめ トマト ケチャップ 舞茸 コーン缶
15	火	小豆入り玄米 魚のおろし煮 野菜の素揚げ 味噌汁(えのき) 納豆(もやし)	玄米おやき	あずき 魚 煮干し 油揚げ 削り節 納豆 しらす干し	玄米 なたね油 片栗粉 さつまいも いりごま 玄米ご飯 薄力粉 甜菜糖	青ねぎ 大根 蓮こん スナック えのき 人参 玉ねぎ わかめ まこんぶ 焼きのり もやし にら あおのり
16	水	粟入り玄米 春巻き 大根サラダ 味噌汁(小松菜) 納豆(葱)	お菓子	タンパッキー かつお油 漬け フレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	あわもち 玄米 春巻きの皮 はるさめ 片栗粉 なたね油 甜菜糖 いりごま	人参 にら もやし 乾椎茸 大根 きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 小松菜 焼きのり 長ねぎ
17	木	はと麦入り玄米 魚のごま味噌焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 青菜とじゃこのふりかけ	チーズおかおにぎり	魚 油揚げ こうやどうふ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し かつお節 チーズ	はとむぎ 玄米 甜菜糖 ごま こんにやく なたね油 いりごま 半つき米	切干大根 人参 いんげん 乾椎茸 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ かぼちゃ 焼きのり 小松菜
18	金	稗入り玄米 鶏ひき肉の松風焼き 中華きゅうり 味噌汁(大根) 納豆(キャベツ)	みかんゼリー	鶏ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	ひえ 玄米 いりごま 甜菜糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう あおのり きゅうり もやし キャベツ 青ねぎ わかめ まこんぶ 大根 焼きのり みかんジュース 角寒天
19	土	たくあんごはん ごまだれソーメン 小松菜と海苔のナムル	りんご	ぶたもも 削り節	半つき米 いりごま ごま油 そうめん ねりごま	たくあん漬 長ねぎ 人参 玉ねぎ スナック 乾椎茸 小松菜 もやし 焼きのり りんご
21	月	雑穀米 タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁(白菜) 納豆(豆苗)	芋だんご	若鶏もも 豆乳 かつお油 漬け フレーク 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	半つき米 五穀 オリーブ油 じゃがいも いりごま さつまいも 上新粉 甜菜糖	にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ 白菜 焼きのり 豆苗
22	火	もち麦入り玄米 腹皮の蒲焼き ほうれん草のごまあえ 味噌汁(かぼちゃ) 納豆(梅えのき)	昆布とツナのおにぎり	かつお 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し かつお油 漬け フレーク	もちぎび 玄米 薄力粉 なたね油 甜菜糖 いりごま 半つき米	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ 南瓜 焼きのり えのき 梅干し ほそめこんぶ
23	水	勤労感謝の日				
24	木	ビビンバ どんぶり れんこんのサラダ 白菜スープ	お菓子	ぶたもも 鶏卵 かつお油 漬け フレーク 削り節	半つき米 押麦 甜菜糖 ごま油 いりごま じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 れんこん えだまめ 玉ねぎ 白菜 青ねぎ まこんぶ
25	金	きび入り玄米 鮭のムニエル 和え物(もやし) 味噌汁(キャベツ) 納豆(しめじ)	グラノーラクッキー	さけ 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し 豆乳	もちぎび 玄米 薄力粉 バター オリーブ油 甜菜糖 いりごま	玉ねぎ トマト もやし 人参 きゅうり 青ねぎ わかめ まこんぶ キャベツ 焼きのり しめじ
26	土	愛情弁当の日				
28	月	雑穀米 こんぶのかき揚げ 和え物(ささ身) 味噌汁(大根) 納豆(葱)	お菓子	大豆 若鶏ささ身 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	半つき米 五穀 さつまいも 薄力粉 なたね油 ながいも 緑豆 はるさめ 甜菜糖 いりごま	ほそめこんぶ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 青ねぎ わかめ まこんぶ 大根 焼きのり 長ねぎ
29	火	粟入り玄米 魚の照り焼き 白和え 味噌汁(里芋) 納豆(キャベツ)	ふくれ菓子	魚 木綿豆腐 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し 調整豆乳	あわもち 玄米 甜菜糖 ごま さといも りんご 薄力粉 黒砂糖 なたね油	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ わかめ 焼きのり キャベツ
30	水	はと麦入り玄米 おでん風煮 味噌汁(しめじ) 納豆(梅ひじき)	チンゲン菜とじゃこのおにぎり	鶏卵 油揚げ 鶏もも 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	はとむぎ 玄米 こんにやく 甜菜糖 じゃがいも いりごま 半つき米	人参 まこんぶ 乾椎茸 大根 玉ねぎ 青ねぎ わかめ しめじ 焼きのり 乾ひじき 梅干し 青梗菜



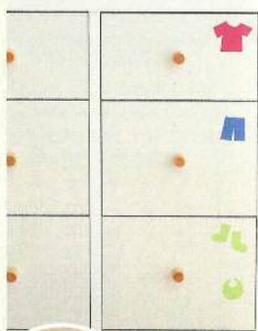
1 物を持ちすぎず、適正量をキープ

たくさんのおもちゃを持っていても、お気に入りだけで遊ぶアイテムは限られているものです。おもちゃや洋服は成長に合わせてどんどんふえるので、遊ばなくなったものは、着られなくなったものはときどき整理して、すっきり収納に。

お片づけが得意な子に育てるための 5つのポイント

片づけ習慣を身につけるには、ムリなくできる収納システムが大事。大人の持ち物の整理整頓にも応用できるテクニックです。

2 物の“おうち”をわかりやすくラベリング



物の定位置を決めることは、片づけの大原則です。定位置を決めたら、必ずそこに戻せるようにラベリングを。イラストや写真などでラベルをつくれれば、子どもにもわかりやすく、パズル感覚で片づけられます。



中に入っているものの形を Cuttingシートで手作りしても。

3 ワンアクションで完了する簡単収納に

子ども目線の収納のキーワードは「ワンアクション」。入れるだけ、引き出すだけの簡単ステップで出し入れできるように工夫して。中身が見えない扉つきの収納や、子どもの力では開けづらい重いふたつきボックスなどは避けたほうが無難。



ザックリで OK

4 こまかく分けすぎない

大人は「野菜のおもちゃはここ、調理器具のおもちゃはここ、食器類はここ」とジャンルごとに分けたいのですが、子どもにとっては複雑。「おままごとセット」など、ざっくりとした分類のほうがわかりやすいのです。

5 使う場所に収納をつくる

リビングで遊ぶことが多いのに、おもちゃが子ども部屋にあったとしたら、片づけの大変度は一気に上昇！ 特に子どもに自分で片づけをしてほしいおもちゃや絵本などは、遊ぶ場所に収納場所をつくるのが基本です。

「使ったらしまおうね」の習慣を

片づけ

始めるのは

1才ごろ～



はじめは遊び感覚でOK！ 楽しみながら身につけて。物を決まった場所に置くだけなら1才ごろから始められます。

子ども目線の収納で片づけ意欲を育てて

穴の形や大きさに合わせて積み木を入れるおもちゃは、1才ごろから楽しんで遊ぶことができます。それ同じで、何をどこに入れておくか決まっていれば片づけは1才ごろから身につけていくことができます。そのためには、「ただ片づけなさい」と指示するだけではふじゅうぶん。何をどこにしまうのかを具体的な言葉で教えましょう。「ぬいぐるみのおうちはこのたね」「ミニカーはこの棚の上」などと声をかければ、子どもは遊び感覚で片づけを覚えかけ、そして「使ったものを元に戻す」とすっきりする「部屋がきれいだと気持ちがいい」ということを理解していけば、いつの間にか遊ぶことと片づけがセットになって習慣化されていくのです。ふだんから部屋がきれいに片づいていても、こまかく分類しすぎていて、子どもにとっては片づけるのがむずかしいケースもあります。簡単にわかりやすい収納で、子どものやる気を引き出しましょう。

お片づけ年齢別ステップ



親子で一緒に「どこかな？」と楽しみながら！

片づけの基本 3つのステップ

- Step 1 出す
片づけたいアイテムを、まず一度広げてみて。おもちゃ、洋服など、持っているものをすべて出して確認します。
- Step 2 分ける
いるもの、いないものに、分けていきます。判断に迷うものは、いったん保留にし、まとめて箱へ。不要なものは処分します。
- Step 3 しまう
いるものだけをジャンル分けして、わかりやすく収納。迷ったものは「3カ月使わなかったら処分する」など期間を決めて保管を。

大人の習慣も見直しのチャンス！

簡単ルールですっきり整理

大人の持ち物があちこちに散乱していたり、引き出しの中がぐちゃぐちゃでいつも探しものをしているようでは、「片づけなさい！」と言っても説得力がありません。子どもにとって片づけやすい収納は、大人にとっても使いやすいもの。これを機会に、収納だけでなく、毎日のすべきこともシンプルにしてみると、ママの気持ちもラクになるかも。



子どもにもわかりやすい シンプルな収納環境を整えましょう