

2019年  
5月

# つぼみ伝言板

いづな学園 こどもの森幼稚園  
つぼみ子育てサロン  
こどもの森幼稚園 026-239-3302  
つぼみ専用電話 080-6932-8483

新緑の季節がやってきました！本当に気持ちの良い季節ですね。花や昆虫もいきいきとして生命力にあふれています。自然の中で、心も体も元気にして楽しんでいきましょう。つぼみさんの基本は、親子で一緒に歩くこと。柔らかな土やでこぼこ道を楽しみながら歩きましょう。きっと思わぬ発見や驚きが待っています。

子育ての悩み、気になることなどもスタッフご相談ください。

## 5月の予定

7日(火) 9日(木)

### 大谷地(おおやち)湿原のお散歩

大谷地湿原は、大座法師池の北側にある湿原です。新緑のこの季節、リュウキンカや水芭蕉が目にも鮮やかです。木道をトコトコお散歩します。お弁当は大座法師池周辺に戻って食べます。

大座法師池の横、小天狗の森駐車場に集合  
10:15から始めます

場所がわからない方は幼稚園にお尋ねくだ

さい。

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

《変更時》グリーン・ヒルズ室内で遊ぶ

14日(火) 16日(木)

### Aプログラム: スキー場で野あそび

春の飯綱スキー場にお出かけです。少し急な坂道もみんなで登れば楽しいですよ！たんぽぽの首飾り・いたどりの笛で遊びましょう。かっこうやうぐいすの音が聞かれることでしょうか。わらびやギボウシなどもあるかもしれません。春探しをしてみましょう。

集合 10:15 飯綱スキー場 第一駐車場

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子(晴れると日差しが強くなります、お忘れなく！)

21日(火) 23日(木)

### Bプログラム: 一の鳥居でお散歩

春の草花を楽しみながら一の鳥居の広場まで歩きましょう。春蝉(はるぜみ)に出会えるかもしれません。

集合 10:15 一の鳥居駐車場

場所がわからない方は幼稚園にお尋ねください。

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

28日(火) 30日(木)

### Cプログラム: 野焼き(ねじりん棒)パンを焼こう

グリーン・ヒルズのお庭で火を起こして、ねじりん棒のパンを親子で焼いてみましょう！野で焼いた、香ばしいパンの味は格別です。量はたくさんではないので、お弁当はいつもどおりお持ちください。

※小麦などのアレルギーの方はお申し出下さい。

集合 10:15 グリーン・ヒルズ小中学校の庭

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

※ABC プログラムは現地の状況で入れ替えをすることがあります。メールチェックを忘れずをお願いいたします！

## 今月の歌

わらべうた  
「はちべえさんとじゅうべえさん」  
「つくしはつんつん」etc...



## ○ お知らせ ○

### 5月 基本の荷物と服装は・・・

□リュック □お弁当 □午前のおやつ 小さいおにぎりか果物など □水筒 □シート □ビニール袋 □着替え 2～3組 □雨具 大雨、大風など以外は外で活動します。できれば上下でご準備ください。 □ジャンパー少し肌寒い時に重宝します。お散歩の時に荷物を軽くするためお弁当を置いていくことがありますので、あらかじめリュックから出し入れ可能な袋などに入れておくとスムーズです。

●つぼみ専用電話は山で通信状態が悪い場合もあるので、繋がらない時は幼稚園におかけください。欠席連絡は、できるだけ連絡メールをお使いください。

### つぼみ Q&A

**Q:活動中はどんな服装が良いんですか?**

**A:足元は長靴。**虫刺されや草によるかぶれから足を守ります。ぬかるんだ道もどンドン歩けます。**首は肌が露出しないようタオルを巻いたりしましょう。服の色は黒を避けましょう。**(ハチが攻撃しやすい色です)調節用のジャンパーなどがあると便利です。(雨具も防風に便利です)



よもぎを摘んだら、作ってみよう!  
春の香りをたのしむ

### よもぎだんごの作り方

材料(4人分)

白玉粉…20g、 上新粉…20g  
よもぎ…少々、 お好みであんこ・きな粉

- ① よもぎの若芽を摘んで良く洗いゆでる。重曹を一つまみ入れると苦味が取れます。新鮮なものなら塩でもOK。
- ② よもぎがやわらかくなったら水にさらし、よくしぼって、包丁で細かく刻む。
- ③ 刻んだよもぎをすり鉢でよくする。
- ④ 白玉粉と上新粉は合わせて水をいれ耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
- ⑤ ④にすったよもぎを混ぜる。さらによくこね、きれいな若草色になったところで小さくお団子の形に丸める。(平たくつぶすと火のとおりが早く、生にならない)
- ⑥ 沸騰したお湯に一つずつ入れて、浮いてきたら水をはったボールにうつし、冷やす。
- ⑦ 水を良く切って、お好みであんこやきな粉をつけて召し上がれ。



## 春のお山で見つけたよ!

雪解けを待っていた春の可憐な花々があちこちで咲き始めました。生き生きとした春の草花にパワーを分けてもらいましょう!

### すはまそう

キンボウゲ科ミスミソウ属。和名『州浜草』  
雪割草ユキワリソウとも呼ばれる。



### かたくり

ユリ科カタクリ属に属する多年草。開花期間は2週間程と短いこのため、ニリンソウなど同様の植物とともに「スプリング・エフェメラル」(春の妖精)と呼ばれている

### こぶし

モクレン科モクレン属の落葉広葉樹。早春に他の木々に先駆けて白い花を梢いっぱい咲かせる。別名「田打ち桜」。果実は、にぎりこぶし状のデコボコがある。この果実の形状がコブシの名前の由来。



## ～歩いてなんだろう～

ママは毎日とっても忙しい。子ども連れの移動はベビーカーや自動車、自転車などを使うことが多いですね。運動不足が指摘される現代ですが、歩くことは運動の基本。特に子どもにとっては血液を循環させるポンプ機能がまだ未熟ですので、足や手をいっぱい動かすことは全身の血流を良くする大事な役目があります。抱っこやおんぶが大好きなお年頃ですが、少しずつ歩けるように促していきましょう。とはいえ、眠かったり、お腹が空いていたりすることもありますし、無理やり歩かせるのはかえって逆効果に。子どもの目線で気分の良い時に、興味を持てる声をかけてあげながら、親子で一緒に楽しく歩きましょう。抱っこやおんぶも、もちろん大事なスキンシップですからいっぱいしてあげてくださいね!



2019年  
5月

# つぼみ伝言板

いづな学園 こどもの森幼稚園  
つぼみ子育てサロン  
こどもの森幼稚園 026-239-3302  
つぼみ専用電話 080-6932-8483

新緑の季節がやってきました！本当に気持ちの良い季節ですね。花や昆虫もいきいきとして生命力にあふれています。自然の中で、心も体も元気にして楽しんでいきましょう。つぼみさんの基本は、親子で一緒に歩くこと。柔らかな土やでこぼこ道を楽しみながら歩きましょう。きっと思わぬ発見や驚きが待っています。

子育ての悩み、気になることなどもスタッフご相談ください。

## 5月の予定

7日(火) 9日(木)

### 大谷地(おおやち)湿原のお散歩

大谷地湿原は、大座法師池の北側にある湿原です。新緑のこの季節、リュウキンカや水芭蕉が目にも鮮やかです。木道をトコトコお散歩します。お弁当は大座法師池周辺に戻って食べます。

大座法師池の横、小天狗の森駐車場に集合  
10:15から始めます

場所がわからない方は幼稚園にお尋ねくだ

さい。

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

《変更時》グリーン・ヒルズ室内で遊ぶ

14日(火) 16日(木)

### Aプログラム: スキー場で野あそび

春の飯綱スキー場にお出かけです。少し急な坂道もみんなで登れば楽しいですよ！たんぽぽの首飾り・いたどりの笛で遊びましょう。かっこうやうぐいすの音が聞かれることでしょうか。わらびやギボウシなどもあるかもしれません。春探しをしてみましょう。

集合 10:15 飯綱スキー場 第一駐車場

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子(晴れると日差しが強くなります、お忘れなく！)

21日(火) 23日(木)

### Bプログラム: 一の鳥居でお散歩

春の草花を楽しみながら一の鳥居の広場まで歩きましょう。春蝉(はるぜみ)に出会えるかもしれません。

集合 10:15 一の鳥居駐車場

場所がわからない方は幼稚園にお尋ねください。

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

28日(火) 30日(木)

### Cプログラム: 野焼き(ねじりん棒)パンを焼こう

グリーン・ヒルズのお庭で火を起こして、ねじりん棒のパンを親子で焼いてみましょう！野で焼いた、香ばしいパンの味は格別です。量はたくさんではないので、お弁当はいつもどおりお持ちください。

※小麦などのアレルギーの方はお申し出下さい。

集合 10:15 グリーン・ヒルズ小中学校の庭

持ち物 基本の荷物・長靴・帽子

※ABC プログラムは現地の状況で入れ替えをすることがあります。メールチェックを忘れずをお願いいたします！



## 今月の歌

わらべうた  
「はちべえさんとじゅうべえさん」  
「つくしはつんつん」etc...

## ○ お知らせ ○

### 5月 基本の荷物と服装は・・・

□リュック □お弁当 □午前のおやつ 小さいおにぎりか果物など □水筒 □シート □ビニール袋 □着替え 2～3組 □雨具 大雨、大風など以外は外で活動します。できれば上下でご準備ください。 □ジャンパー少し肌寒い時に重宝します。お散歩の時に荷物を軽くするためお弁当を置いていくことがありますので、あらかじめリュックから出し入れ可能な袋などに入れておくとスムーズです。

●つぼみ専用電話は山で通信状態が悪い場合もあるので、繋がらない時は幼稚園におかけください。欠席連絡は、できるだけ連絡メールをお使いください。

### つぼみ Q&A

**Q:活動中はどんな服装が良いんですか？**

A:足元は長靴。虫刺されや草によるかぶれから足を守ります。ぬかるんだ道もどンドン歩けます。首は肌が露出しないようタオルを巻いたりしましょう。服の色は黒を避けましょう。(ハチが攻撃しやすい色です)調節用のジャンパーなどがあると便利です。(雨具も防風に便利です)



よもぎを摘んだら、作ってみよう!  
春の香りをたのしむ

### よもぎだんごの作り方

材料(4人分)

白玉粉…20g、上新粉…20g  
よもぎ…少々、お好みであんこ・きな粉

- ① よもぎの若芽を摘んで良く洗いゆでる。重曹を一つまみ入ると苦味が取れます。新鮮なものなら塩でもOK。
- ② よもぎがやわらかくなったら水にさらし、よくしぼって、包丁で細かく刻む。
- ③ 刻んだよもぎをすり鉢でよくする。
- ④ 白玉粉と上新粉は合わせて水をいれ耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
- ⑤ ④にすったよもぎを混ぜる。さらによくこね、きれいな若草色になったところで小さくお団子の形に丸める。(平たくつぶすと火のとおりが早く、生にならない)
- ⑥ 沸騰したお湯に一つずつ入れて、浮いてきたら水をはったボールにうつし、冷やす。
- ⑦ 水を良く切って、お好みであんこやきな粉をつけて召し上がれ。



## 春のお山で見つけたよ!

雪解けを待っていた春の可憐な花々があちこちで咲き始めました。生き生きとした春の草花にパワーを分けちゃいましょう!

### すはまそう

キンポウゲ科ミスミソウ属。和名『州浜草』  
雪割草ユキワリソウとも呼ばれる。



### かたくり

ユリ科カタクリ属に属する多年草。開花期間は2週間程と短いこのため、ニリンソウなど同様の植物とともに「スプリング・エフェメラル」(春の妖精)と呼ばれている

### こぶし

モクレン科モクレン属の落葉広葉樹。早春に他の木々に先駆けて白い花を梢いっぱい咲かせる。別名「田打ち桜」。果実は、にぎりこぶし状のデコボコがある。この果実の形状がコブシの名前の由来。



## ～歩いてなんだろう～

ママは毎日とっても忙しい。子ども連れの移動はベビーカーや自動車、自転車などを使うことが多いですね。運動不足が指摘される現代ですが、歩くことは運動の基本。特に子どもにとっては血液を循環させるポンプ機能がまだ未熟ですので、足や手をいっぱい動かすことは全身の血流を良くする大事な役目があります。抱っこやおんぶが大好きなお年頃ですが、少しずつ歩けるように促していきましょう。とはいえ、眠かったり、お腹が空いていたりすることもありますし、無理やり歩かせるのはかえって逆効果に。子どもの目線で気分の良い時に、興味を持てる声をかけてあげながら、親子で一緒に楽しく歩きましょう。抱っこやおんぶも、もちろん大事なスキンシップですからいっぱいしてあげてくださいね!

