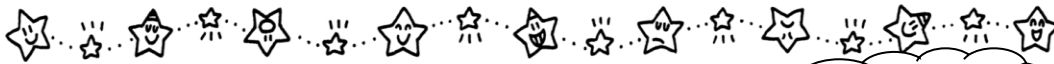


2021年
7月

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

お山の緑が一段とこくなってきました。梅雨は続くようですが、おうちにいるのはもったいない！
くもの巣も、葉っぱも、雨のしずくでキラキラしています。うっとおしい季節もさわやかなお山で過ごしま
しょう。1期ももうすぐ終了です。7月の日程も元気に楽しんでいきましょう。



7月の予定

6/29日(火) 7/1日(木)
笹ちまきをつくろう！

つぼみ伝統の笹ちまきを作ります。作り方はとてもシンプルです。二枚の笹の葉に、もち米をつめて縛って、お湯でグツグツと20～30分煮れば出来上がり。みんなで作って食べましょう。

※ちまきの材料は、もち米、きなこ、砂糖です。ご心配のある方はスタッフにお申し出ください。

【集合場所】 子育て館野愛(ノア)前
【時間】 10:00～10:15 受付・健康観察など
10:15～13:30 活動時間

《荒天時》野愛室内で、ちまき作りと七夕かざり作り

6日(火) 8日(木)
戸隠牧場のお散歩

広々とした牧場へお出かけしましょう。
牛さん、やぎさんと会えると良いですね。
牧場の中には川も流れていますよ。

【集合場所】 戸隠牧場駐車場
【時間】 10:00～10:15 健康観察など
10:15～13:30 活動時間

《荒天時》野愛室内で特別プログラム

13日(火) 15日(木)
やしそばを作ろう！

キャベツをちぎってみんなで焼きそばを作ります。やしそばができるまで、涼しいお山でいっぱい遊んで、やしそばをいただきます。お弁当はいりませんが、心配な方はおにぎりをお持ちください。

※焼きそばの材料は一般的な肉と野菜などです。ご心配のある方は、ご相談ください。

集合場所 子育て館野愛(ノア)前
10:00～10:15 受付・健康観察など
10:15～13:30 活動時間

7月の持ち物+焼きそば用の皿・箸やフォーク
材料費(大人300円子ども100円)

《荒天時》野愛室内で焼きそば作り

こどもの森幼稚園

野原うんどう会

★日時：7月10日(土) 雨天順延
9時半開始 12時終了予定
※お見えになった方はスタッフに一声おかけください。

★場所：一の鳥居苑地 芝生の広場
(駐車場から徒歩で10分位かかります)

★持ち物：飲み物・帽子・着替え・タオル・敷物・マスク(大人)、上着

★その他：親子とも動きやすい服装(長袖・長ズボンが望ましいです)、運動靴

※天候が変わりやすいのでカッパ等をご用意ください。
※未就園児種目は10時半頃です！

親子ふれあい遊び・きつねのしっぽとり、風船拾い、親子でダンスに参加できます。

※幼稚園児のオペレッタや青(年長)さんの計画したゲームなど、応援してくださいね。

笹ちまきの作り方

笹ちまきの作り方

材料:もち米(1合で4-5個)笹の葉・タコ糸

- ① もち米をといで一晩水につける
- ② ざるで水をきる。
- ③ 笹の葉を三角にしてもち米をしっかり詰める。
- ④ もう一枚の葉でふたをするようにかがせて包む。
- ⑤ タコ糸(本当はイグサ)でしっかりしぼる。
- ⑥ 沸騰したたっぷりのお湯に(塩を少し)入れて20~30分ゆでる。

笹の葉は殺菌作用があるので常温でも保存できますが、おすすめは冷凍です。冷凍庫から出して自然解凍で食べられます。保冷剤代わりにかなり便利です。

7月基本の荷物と服装は…

- お弁当 ■午前のおやつ ■水筒 ■シート ■ビニール袋 ■宝物入れ ■着替え ■かっぱ ■体をふくタオル(暑い日は、水遊びをするかもしれません)
- 必要な方は虫よけや虫さされ薬 ■首巻きタオル ■か手ぬぐい ■長袖、長ズボン…蜂の出る季節は白っぽい服が良いです(蜂は黒いものを攻撃する習性があります) ■帽子

夏の親子 DAY

7月31日(土)

こどもの森幼稚園にて

10:00~10:15 受付・健康観察など

10:15~13:00 活動時間

パパもママも童心に帰って、ご家族みんなでつぼみを楽しみましょう！

※参加される方は、7月15日までに
お申し込みください。



森の澄んだ空気の中、
親子で身体を伸ばしましょう♡

親子ヨガ

★日 時：7月20日(火)

13時15分受付 13時30分開始

ヨガは30分程度 講師:山口有佐さん

※ヨガの後、幼稚園在園児保護者さんとお話できます！

★場 所:子育て館「野愛(のあ)」

★対 象:未就園児とその保護者

★持ち物:飲み物、素足になれる&締め付けない服装、タオル、マスク(大人)、上着(市街地より肌寒いです)

※ヨガマットは講師の方がご用意下さいます。

密集状態を避けるため、必ず申し込みをお願いします！

。 おやつって何だろう？ 多。

おやつは、朝食、昼食、夕食と同じく食事のひとつです。『お楽しみ』ということ以外に3食では足りない量や栄養を『補食する』という大事な意味があります。特に体がまだ小さい”つぼみっこ”は、おやつはお菓子ではなく『おにぎり』や『果物』などが理想的です。食べ過ぎないこと、だらだら食べないことも大事です。つぼみ活動中はおにぎりなら一口サイズ、果物も食べきりの行動食サイズと量にしていきましょう。

