

ごあいさつ



皆さんお元気ですか？

青い空に白い雲、イチョウや紅葉も色づいてきました。

いよいよ秋本番になってきましたね。気温の差が激しいので、ふかふかのお布団も用意して暖かくしてあげてください。

今回のお便りには、おいしそうなリンゴのコンポートや秋の実や葉を使った飾りが紹介されています。リンゴにはサツマイモもよく合います。一緒に煮るのもおすすめ。

大学の近くにある公園の大きなイチョウの木はとても美しい姿で毎年たくさんの葉を下に落としてくれます。葉っぱの絨毯をトランポリンみたいにジャンプするのもいいですね。お散歩の時にお子さんと一緒にお気に入りの木を見つけて下さい。



絵本「ぴよーん」を紹介します。

ぴよーん

まつおか たつひで 作・絵/ポプラ社

あらすじ

かえるがぴよーんとジャンプします。そして次々に動物たちがぴよーん、ぴよーんとジャンプします。あれれ？あまりジャンプが得意でなさそうな、こんな動物もジャンプして・・・。

さてさて・・・次はどんな動物がジャンプしてくれるかな？



リンゴのコンポート

材料 一人分

りんご 80グラム (約1/4個)

砂糖 3グラム

レモン汁 小1

水 約20グラム

<ヨーグルト・シナモン (大人) >

作り方

- 1.リンゴは1個を約8等分し、皮と芯をとる。
- 2.鍋に1を入れ、砂糖、レモン汁、弱火で煮る。
- 3.水気がなくなったら出来上がり。

離乳食期のおやつにも。

4.お好みでヨーグルトや大人の方にはシナモンをかけてもおいしいですよ。

パイの具としても活用できますので、いろいろ試してみてくださいね。



秋の実を使って飾りを作ろう

準備するもの

- 落ち葉 数枚 イチョウなど 数枚
- どんぐり、しいの実 数個
- カラー画用紙10センチ角 数枚/木工用ボンド
- ケーキの下に敷く紙 (レースペーパー) 10センチ位

作り方

1. お散歩のときに落ち葉やどんぐりなどを拾って集めておく。
2. カラーの画用紙を10センチ角に切り、数枚用意する。同じ大きさぐらいのレースペーパーや折り紙などもあれば準備する。
3. 台紙にレースペーパーを張り、その上にどんぐりや落ち葉などを重ねて、木工用ボンドでつける。
4. 乾かして、出来上がり。(ひもを通して壁掛けにも)

