

## シャロームだより 10月号

実りの秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋……みなさんの秋はどんな秋ですか？この時期、離乳食に利用できる食材も豊富なので、風邪などが流行る前の今が進め時です。また、10月は過ごしやすい気候なので、戸外での遊びも楽しめますよね。寒くなる前にいっぱい体を動かして、体力をつけておきましょう。たくさん動けばおなかも空きますし、気持ちよく眠ることもできます。早寝早起きを心掛けて、元気に過ごしましょう。

### 秋を楽しもう



近所を散歩したり公園に出かけると、どんぐりやまつぼっくり・落ち葉など、きれいなものをついつい拾いたくなりますね。拾ってきた後、どうしていますか？おうちでこんな風に遊んだりすれば、楽しさも倍増です。

#### マラカス

材料

ペットボトル ビニールテープ 木の実



作り方

木の実をペットボトルに入れ キャップをしてその上からビニールテープを巻く

#### 木の実のケーキ

材料

木の実 紙粘土 木工用ボンド ビーズ等



作り方

紙粘土を好きな形に成形し 木の実を飾る  
ボンドを木の実の周りにぬると木の実は安定する  
(ボンドは乾くと透明になります)

#### どんぐりの保管方法

どんぐりから虫が出てくることがあります。煮沸または冷凍するのがおすすめです。その後、日影干しにして水分を完全に切り、カビが生えないようにします。

**誤飲に注意！！**

小さなお子さんはなんでも口に入れてしまいます。製作するときはお子さんから目をはなさないで！

