

## ● 親子で出来る ふれあい遊び ●

## 「ラララ どうきん」

準備する物はなにもなし！いつでもすぐに出て、子どもたちも大喜びのふれあい遊びです！  
笑顔でたくさん触れ合ってくださいね！



## Point

- ・ 優しくなでましょう！
- ・ 笑顔で顔を見合わせましょう！

①歌詞：ラララどうきん ラララどうきん ラララどうきんを縫いましょう

(動き：頭から足先に向かって優しく撫でる)

歌詞：ちくちくちくちく ちくちくちくちく ちくちくちくちく縫いましょう

(動き：人差し指を使い、子どもの体をツンツンつつく)

②歌詞：ラララどうきん ラララどうきん ラララどうきんを洗いましょう

(動き：頭から足先に向かって優しく撫でる)

歌詞：ザブザブザブザブ ザブザブザブザブ ザブザブザブザブ洗いましょう

(動き：子どもの両手足を優しく持ち、色んな方向に動かす)

③歌詞：ラララどうきん ラララどうきん ラララどうきんを絞りましょう

(動き：頭から足先に向かって優しく撫でる)

歌詞：ギュッギュッギュッギュッ ギュッギュッギュッギュッ

ギュッギュッギュッギュッ絞りましょう

(動き：子どもの手足を軽く掴む)

④歌詞：ラララどうきん ラララどうきん ラララどうきんを干しましょう

(動き：頭から足先に向かって優しく撫でる)

歌詞：パタパタパタパタ パタパタパタパタ パタパタパタパタ干しましょう

(動き：手のひらで軽く体をパタパタ叩くように触る)



# ペットボトルマラカスを つくってあそぼう！！



0 歳児さんも楽しく遊べるペットボトルマラカスの作り方やアレンジ方法をご紹介します。

☆用意するもの：ペットボトル ストロー セロハンテープ

☆作り方

①ストローをペットボトルに入る大きさに切っている。

②蓋をしてセロハンテープでしっかり止めたらできあがり！

(③シールや色付きテープがあれば模様をつけても可愛いですね♪)

赤ちゃんは音の出るおもちゃが大好き！

ペットボトルを握って振るとカラカラ音が鳴ったり、傾けてみるとストロ

ーが流れていくのが見えたり、おもちゃのチャチャチャなど歌に合わせて

て鳴らしてみるなど遊び方がいろいろありますね。ビーズや小さなポ

ンポンなど入れても音が変わっていいですよ！また、材料と一緒に

お水を入れてみると・・・？違った楽しさがあるのでおすすめです☆

アレンジもたくさんあるのでぜひ作って遊んでみてください！！



# おうちであそぼう！！



## ●スティック・コイン落とし●

- ★用意する物★
- ・ペットボトル
- 色々な大きさや
- 形があると楽しめる！
- ・ストロー・割り箸
- （好みの長さにしてOK！）
- 写真は7～8センチの長さです。
- ・はさみ・シールなど



沢山入れて振るとシャカシャカ音がしてマラカスみたいに！！

## ●アレンジバージョン● ①容器を変えてみよう！

- ★牛乳やジュースパック★
- ・貯金箱のように入り口を作ればすぐに完成！
- ★お菓子の箱や容器★
- ・外箱にシールやマスキングテープを貼るのも、楽しい遊びになります。



入れる物は牛乳パックをコイン状に切りました。



## ●アレンジバージョン● ②落とす素材を変えてみよう！

- ★注意
- ・口に入れて誤飲・誤食にならないように気をつけましょう★

マカロニ

ペットボトルのふた

棒状に丸めた物

牛乳・ジュースパックの側面を棒状に丸める。

広告や新聞紙をお好みの長さに丸める。

ダンボール



家の中にある身近なものを使った遊びは、物や形、素材によって違う遊びが楽しめます。

最初に入っている物を出す事を楽しんだり、容器の中に沢山入れたり、次に自分で出そうとしたり、...と、

繰り返し、繰り返し、遊んで行く中で、自分で工夫していくので新しい発見をすることで遊びが広がりますよ。

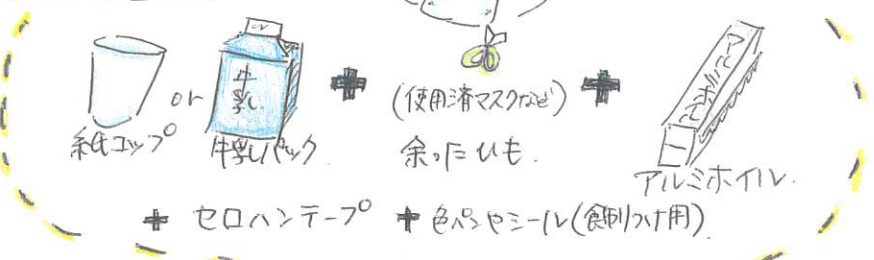


はんだ組

＊ — ＊ — ＊ — ＊ — ＊ — ＊  
おうちであそぼう!  
 カンタン★おもちゃDIY

紙コップ or 牛乳パックのけん玉

用意するもの



作り方 (紙コップver.)

- ① ひもにアルミホイルをセロハンテープでくっつける。
- ② アルミホイルを丸める。
- ③ 紙コップの中には、ひもをセロハンテープでつける。
- ④ 紙コップに絵を描いたり、シールを貼って飾りつける。  
 ↳ できあがり!!

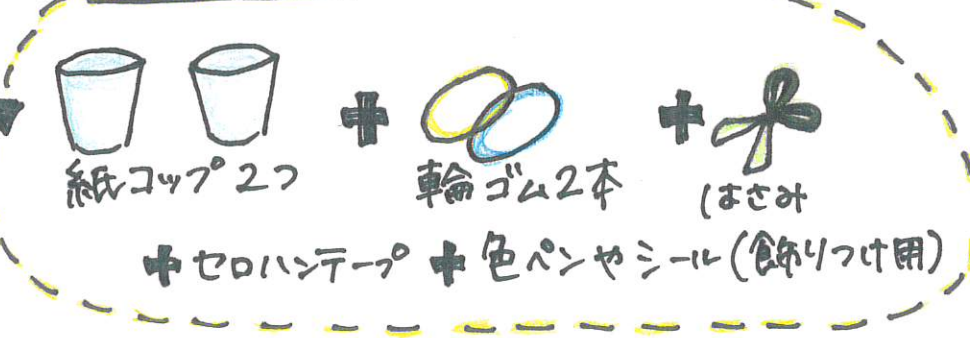
(牛乳パックver.)

- ① 牛乳パックの下の部分を、図の時に切りとる。
  - ② はみ出した所に絵を貼ったり、側面に折り紙を貼ったりして飾りつけする。
  - ③ 正面裏側に★を貼って、できあがり!!
- 

紙コップのロケット

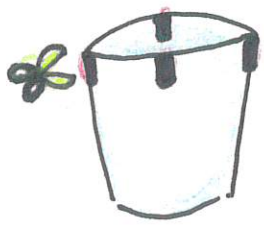
★紙コップ1つは土台になるのど何もしません

用意するもの

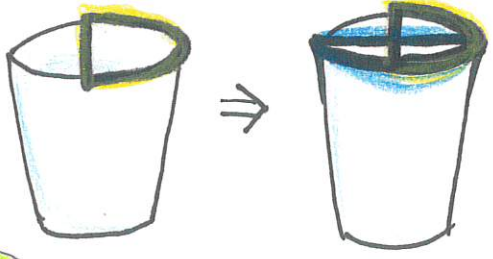


作り方

① 紙コップに切り込みをいれる。



② 輪ゴムを十字になるようにつけ、テープでとめる。

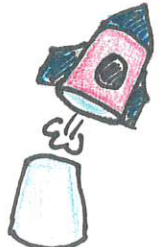


↑からみろと...



③ 飾りつけをしたら完成

★土台の上に輪ゴム付きの紙コップを重ね、手を離すととびます!



# 作って遊ぼう♪

## ・くるくるユーフォー・

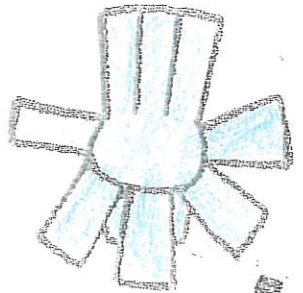
高いところから、なげると、くるくるまわるよ！！  
(作り方)

(遊び方)

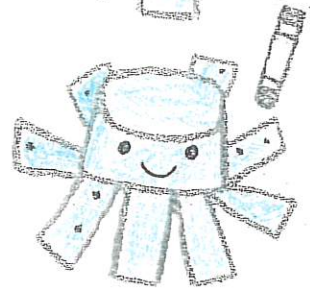
紙コップ



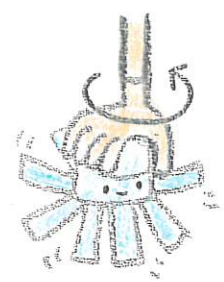
紙コップを使います！！  
はさみで きって、



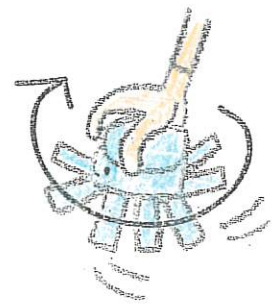
そとがわに  
ひろげます。



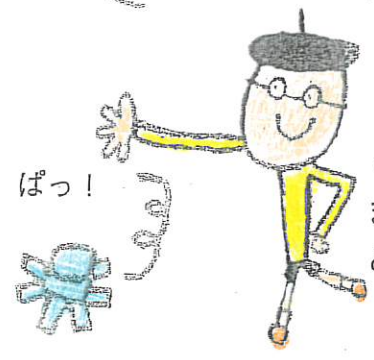
ひっくりかえして、  
もようを  
つけます。



えのように もって、  
てくびを うちがわに  
ひねります。



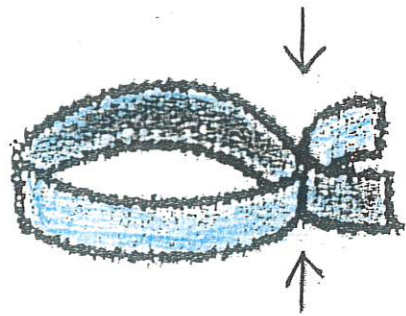
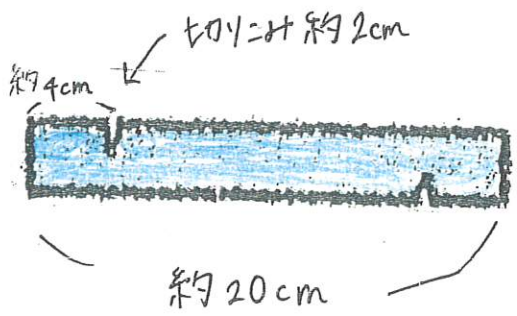
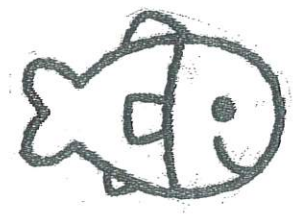
そとがわに  
いきおいよく  
まわしながら、  
てを はなします。



ぱっ！  
くるくる  
まわりながら  
とんで いくよ。

## ・くるくる、おさかな・

上から落とすと、さかながくるくるまわって、降りてきます！！



(作り方)

\*さかなの顔を描いたり、好きな模様を  
かいてみてね！！

- ①約20cmの紙(コピー用紙や色画用紙を用意する)
- ②切りこみは、約2cmくらい入れます！
- ③輪にして、切りこみの部分を組み合わせる！



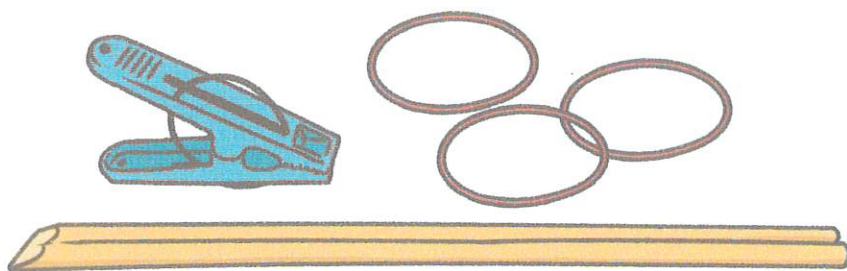
一緒に  
つくろう!

# 手作りおもちゃ (すみれ組)

## 割り箸鉄砲

(用意するもの)

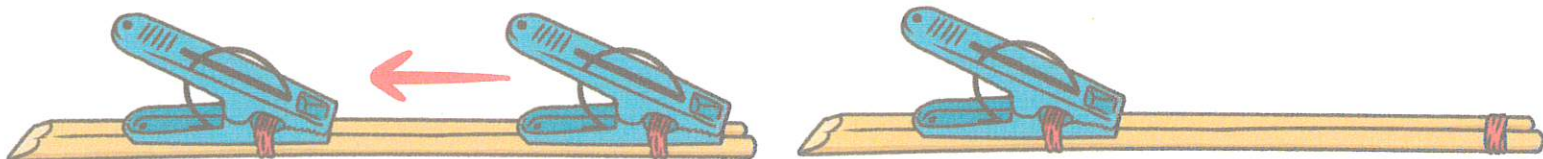
- ・わりばし・・・ 1膳
- ・洗濯ばさみ・・・ 1コ
- ・輪ゴム・・・ 3本



## つくいかた

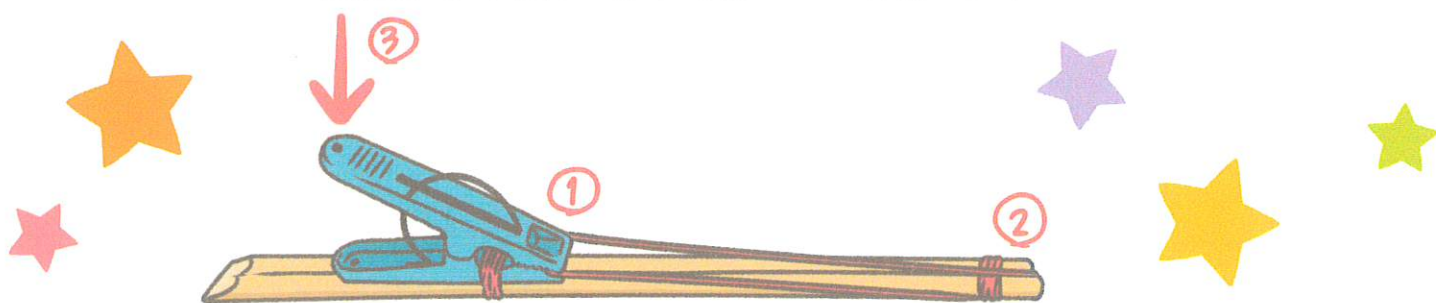
1. 割り箸のすき間に洗濯ばさみの金具をはさんで輪ゴムで留める。(手前で留めて奥に移動させると留めやすいです)

2. 割り箸の先を輪ゴムでしっかり留めて完成!



## あそびかた

洗濯ばさみにゴムをはさんで(①)割り箸の先にゴムをひっかけて(②)準備OK!  
洗濯ばさみを押せば(③)輪ゴムが発射します。



## 的も一緒に手作り!

紙を半分に折り(コピー用紙で十分です)にオバケや鬼を描いて倒したり、同じ柄を描いて神経衰弱のように同じ柄を倒すゲームにしてみたり、点数を書いて倒した合計点を争ってみたり、遊び方は色々です。お子様に絵を描いてもらって一緒に遊んでみてはいかがでしょうか★

割り箸の先を顔に向けて遊ぶのは危険ですので  
安全に遊ぶルールを決めて楽しく遊んで下さいね。



ぎゅうにゅう

# 牛乳パックでつくってあそぼう♪

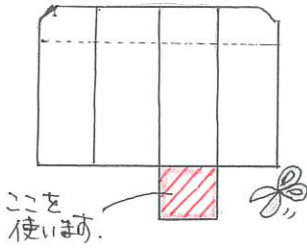


## <フンフンごま>

材料：牛乳パック・たこ糸（細い毛糸など）

必要な物：はさみ・きり（穴を開けるもの）

① 牛乳パックの底を切る



② 糸を通す穴を2つ開ける（間隔1cm弱）



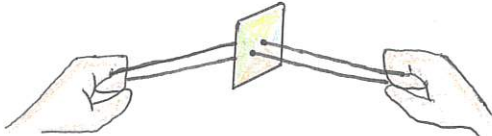
\*あなは、おうちのみにあけてもらいましょう。

③ 糸を通して糸を結び（長さ90cm～1mくらい）

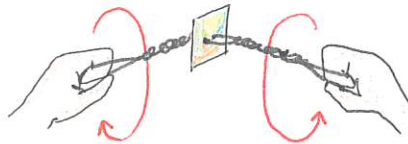


## ☆あそびかた☆

① ひたさしゆびにいとをかける



② ぐるぐるとまわしていとをねじる



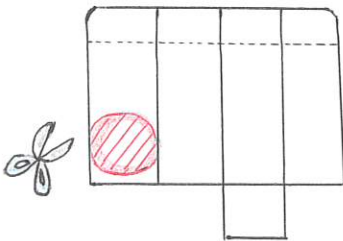
③ てをひろげたりちかづけたりして、「ブーン」とおとがなるまで、くりかえしてみよう!!

## <のこのこのぼる！てんとうむし>

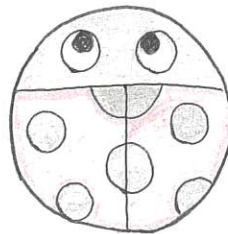
材料：牛乳パック（画用紙でもOK!）・ひも（毛糸・リボンなど）・ストロー

必要な物：はさみ・セロテープ・マーカー

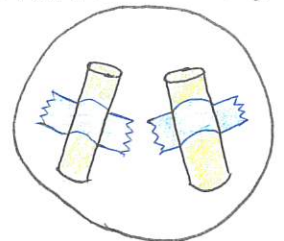
① 牛乳パックを丸い形に切る



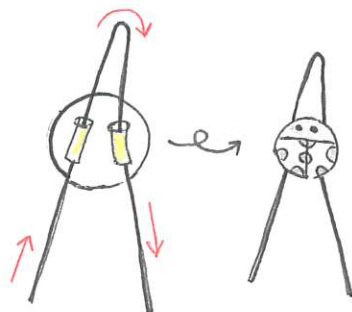
② てんとうむしの絵を描く



③ 裏面にストローをセロテープで貼る（長さ約3cm×2本）



④ ストローにひも（1mくらい）を通す

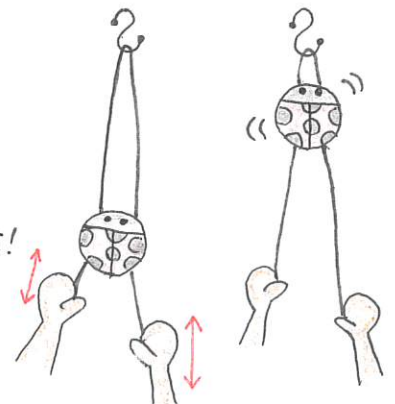


## ☆あそびかた☆

① ドアのぶなどにひもをかけて、ひものはしをにぎる

② みぎてとひだりてをじゅんぱんに、じょうげにうごかす。てんとうむしがうえにのぼるよ!

2つついて、おうちのひととしょうそうもできるよ!!





☆ 保冷材で芳香剤を作ってみよう! ☆

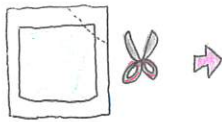
冷凍庫で眠っている保冷剤。活用してみたいかでしょうか？

冷凍庫で冷やすとカチカチに凍るものはほとんど水でできていて、こちらの方が安全ですので、そちらをお使いください。

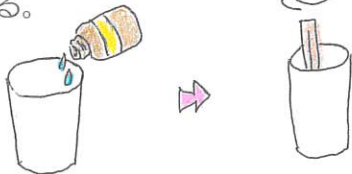
《材料》

- 空き瓶や使っていない透明なグラスなど 1つ
- 保冷剤 余った分だけ（容器に合わせて）
- 柔軟剤 or アロマオイル or 香水など お好みの量
- はさみ 1本
- 紙コップ 1つ
- 絵具 or 食紅 好きな色
- 割り箸 1本

《作り方》



1. 保冷材の角をハサミで切り、紙コップの中に入れる。



3. 好きな香りの柔軟剤やアロマオイル、または香水などを入れて、割り箸で混ぜる。  
(香りは入れなくて大丈夫です。消臭剤になります。)



2. 好きな色の絵具、または食紅を少しずつ入れて、割り箸で混ぜ、好みの色にする。



4. 空き瓶、または透明なグラスに3を入れ、割り箸で表面を平らにする。

♪アレンジ♪

- 余っているビーズや小さなおもちゃを飾ってもかわくなります！混ぜたり、乗せたりして楽しんでください！

捨てる時はゴミ箱！  
水道やトイレには絶対に流さないでください！！  
つまりの原因になります！

《注意》

- 飾る場所はお子様やペットの届かないところに置いてお楽しみください。
- 誤飲や目に入らないようにお気を付けてください。

☆ 紙皿フリスビーを作ってみよう! ☆

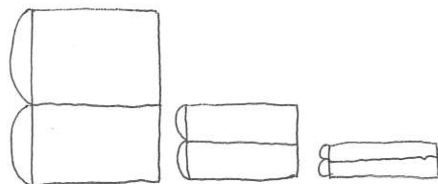
《材料》

- 紙皿（裏が撥水加工されていない物） 1枚
- A4の紙 2枚
- ペン
- セロハンテープ

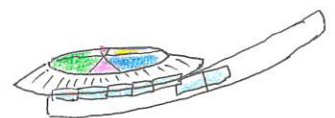
《作り方》



1. 紙皿の裏側に絵を描く。



2. A4の紙を横に半分に折るを3回繰り返す。2枚とも。

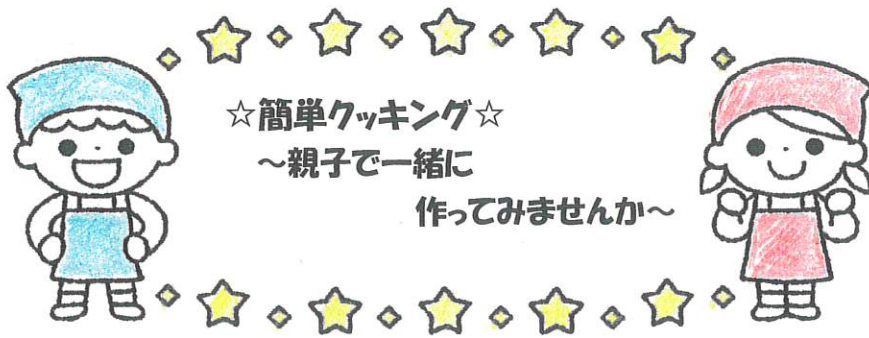


1回貼って2枚

3. 折った紙をセロハンテープで1つに繋げて長くし、紙皿の淵にそわせてテープで貼っていく。

※お家で飛ばすときは、物に当たらないように気を付けて下さい！





♪旬な食材を使った♪

### じゃがいもピザ

(材料4個分)

じゃがいも	中2個	ベーコン	20g
ケチャップ	適量	ピザ用チーズ	25g



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、茹でてつぶす。
- ②①を直径7~8cmの丸形に整え、千切りのベーコンとピザ用チーズをのせてケチャップをかける。
- ③オーブントースターでチーズに焦げめがつくまで5~6分焼く。

☆じゃがいもを洗ったり、つぶして丸形にするなど子どもと楽しめるレシピとなっています。

♪カルシウムをとみましょう♪

### 牛乳くずもち

(材料4人分)

牛乳	200ml	砂糖	適量
片栗粉	35g	きなこ	適量



作り方

- ①牛乳と片栗粉を鍋に入れ、火にかけながら泡だて器でかき混ぜる。
- ②少しもったりとしてきたら泡だて器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、そのまま冷ます。
- ④③を一口大にちぎり、砂糖を混ぜたきなこをまぶす。

☆柔らかく食べやすい、素朴なおやつです。好きな大きさにちぎって、食感を楽しんでください。