



2020年  
7月3日発行

天気がいい日には

ピクニックに行ってみよう😊



*That you are not alone  
For I am here with you*



*That you are not alone  
For I am here with you*

長い長い“おうち時間”おつかれさまでした。  
いつもよりちょっぴり特別で楽しい気分を味わ  
えるおでかけアイデアをご紹介します。



### お弁当づくりはちょっと面倒👩 洗い物なし！お手軽お昼ごはん

■ひとくちころころおにぎり  
色々なふりかけでカラフルにし  
ちゃおう。ラップには子どもが  
自分で好きなシールを貼ったら  
気分も上がる♪どれから食べる  
か、くじ引き感覚で選べるのも  
楽しい。

■くるくるロールサンドイッチ  
耳を切った食パンを薄くのばし、  
好きなジャムを塗ってくるくる巻く  
だけ！切らなくてもスティック状  
で食べやすい。ラップの両端を  
ひねってキャンディ型にしても可  
愛い👧

### もし「かえりたくなーい」が始まったら…

- 公園の遊具や木などにタッチする「お別れのごあいさつ」を恒例化する作戦
  - 「この歌が流れたら帰る時間だよ」と携帯アラームの音を一緒に設定しておき、子ども自身に「あ！帰る時間だ」と言ってもらう作戦
  - 出発前に大好きなぬいぐるみを玄関に置いておき、「帰らないとひとりぼっちで寂しいって泣いてるかも…どうしたらいいかな…」作戦
  - 風船をポケットに忍ばせ「今日は何色の風船を持って帰る？」作戦（思考を“帰る帰らない”から“今日は何色にしよう”にする）
- 「楽しかったから帰りたくないよね」と受け止めてから行うのがコツ☆

### 100円ショップで 一緒に選んでみよう！

- しゃぼん玉(剣タイプ、自動タイプも)
- 砂場セット ■水風船 ■凧
- やわらかいフリスビー ■ボール
- ミニ野球セット ■ミニゴルフセット
- キャラクターの小さめレジャーシート  
…子どもも“自分専用”が嬉しい
- おもちゃのカメラ  
…花、虫を撮る“カメラマンごっこ”
- 汚れてもいいビニール製袋(おもちゃを  
まとめて入れて帰る)

### さいごに

太陽の光を浴びるとセロトニンという「幸せホルモン」が作られるのだそうです。  
子どもと同じ気持ちになって、戸外の色々な発見や遊びを楽しんでみましょう～！

市立認定こども園にじいろ 月～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547

