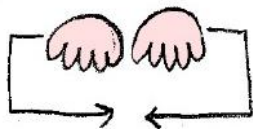
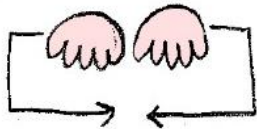




## おべんとうばこのうた



これっくらいの



おべんとうばこに



おにぎりおにぎり



ちょっとつめて



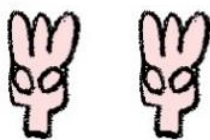
きざみしょうがに



ごましおかけて



にんじん さん



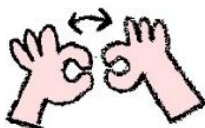
さくらんぼ さん



しいたけ さん



ごぼう さん



あなのあいた  
れんこんさん



すじのとおった む〜き

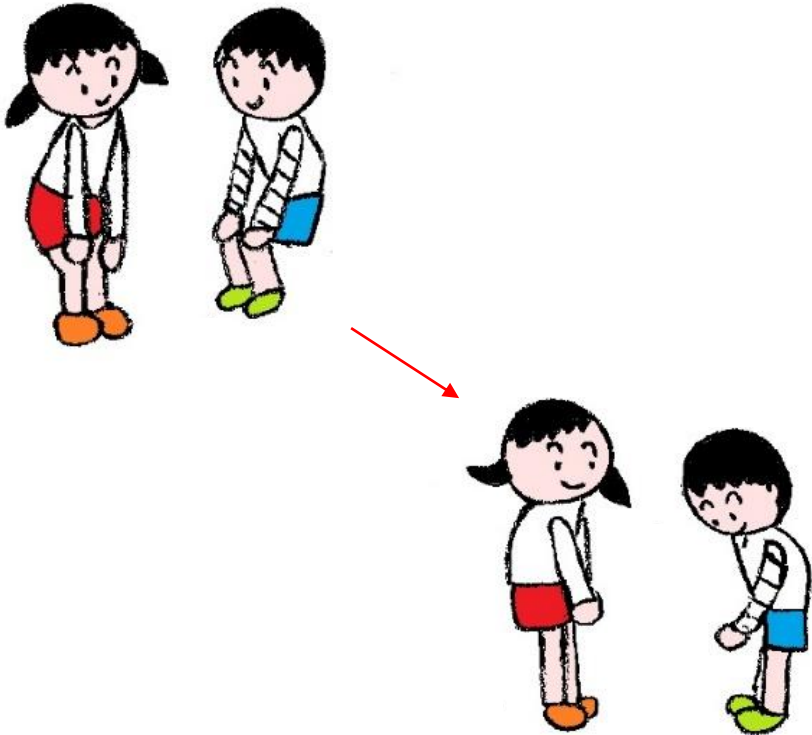


普段のご飯をお弁当箱に詰めてあると、ワクワクしていつもより食が進むこともあるかもしれません。3歳くらいなら、一緒に詰めることも楽しめます。子どもはお母さんの真似が大好き。余裕のある時に一緒にクッキングにチャレンジしてみは？

# ぼうずぼうず



ぼうず ぼうず ひざぼうず みんなの ぼうず げん きで ね



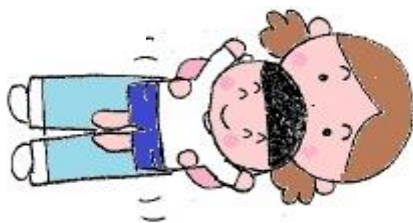
ひざをさすったり、優しくたたいたりしながら、歌をうたい、最後に自分のひざや相手のひざにおじぎする。「げんきでね」は、「さようなら」や「おやすみなさい」に変えてもよいですね。

# いもむしごろごろ



いもむし ごろごろ ひょうたん ぼっくりこ

- ①おなかの上に子どもを仰向けに寝かせ、両手で支えながら、左右にゆっくり体を揺らします。



いもむし ごろごろ  
ひょうたん

- ②ぼっくりこの「ぼ」のところで、子どものお尻をおなかで軽くポンとはずませます。



ぼっくりこ

あぐらをかいて座り、  
抱きかかえるように  
してもよいです。

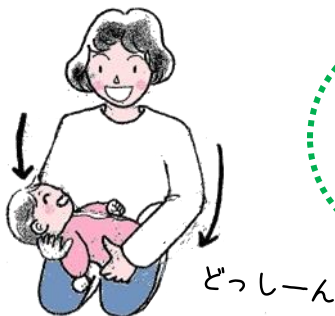
# どてかぼちゃ



お ら う ち の ど て か ぼ ち ゃ



ひ に や け て く わ れ な い(ドッシン)



揺らし遊びは、  
首がしっかり据  
わってからしま  
しょう。

- ① 子どもを抱っこして、歌に合わせて、ゆっくりと揺らします。
- ② どっしんで膝の上にそっと落とします。

※大人が二人いたら、バスタオルに乗せてゆらゆらするのも  
楽しいですよ。布団やマットレスにどっしーんと転がします。



一緒に寝転がって  
歌に合わせて体をゆらゆら  
して遊ぶのも楽しいよ

