

あかちゃんふれあいあそびうた ～たべものシリーズ&せんたくき～

☆…かんたん♪ ☆☆…ふつう！ ☆☆☆…曲を覚えたらたのしい♪

1. おにぎりにぎにぎ ☆☆

にぎにぎ→腕マッサージ ほかほか→体マッサージ コロコロ→脚マッサージ 楽しいうたのリズムに合わせてマッサージをします。

2. おこのみやきのうた ☆☆

「おこのみやき♪」の部分は体をしっかりマッサージ。歌詞の変わる部分は、ふわふわつまんだり、ゆらゆらゆらしたり…最後はソースをぬって、パクパク食べちゃえ！。

3. こちょこちょこチョコ ☆

赤ちゃんアリ→1本指 お兄さんアリ→2本指 パパママアリ→てのひら と変わっていきます。最後は思いっきりこちょこちょ♪ シンプルな遊びうたです。

4. はじける！ポップコーン（おすわり期～） ☆

ひざの上にのせて、交互に膝をあげ、赤ちゃんの体を揺らします。『ポップ・ポップ・ポップコーン！』のここでは、リズムに合わせて高い高い♪

5. おもちぺったん！ ☆

体のいろんなところを掌で「ぺったん！」して、くっついちゃいます☆ぺったんする場所をいろいろ替え歌してもOK です♪

6. ちくちくちくわ ☆☆

人差し指でからだをチクチクしちゃいます。少し雰囲気の違いうたですが、大げさにチクチクしたり「わっ！」と言ったり、楽しんでみてください。

7. いないないないばあな ☆☆

赤ちゃんの両手を持ってちょっと変わった「いないないないばあ」をします。月齢の低い子は、手を持たずにママの手で「いないないないばあ」をしてあげてください。

8. サンドウィッチのうた ☆☆

リズムに合わせて体をぎゅっぎゅっしたり、赤ちゃんの手でパンパンってしたり！最後はママがぎゅ～っとあかちゃんをサンドウィッチしてあげてください♪

9. ぶるるんぶりん（ゆったり ver.） ☆☆☆

うたに合わせて、手やお腹をぶるぶるっ！サビでは足を大きく揺らしてぶるるんしてあげてください。場所を覚えてしまえば、いつでも楽しく出来るあそびうたです♪

10. ぐるぐるせんたくき ☆

おなか→股関節→ほっぺ とぐるぐるした後は、ママと一緒にぐるぐるぐる…！！ ぐるぐるする場所を変えて、いろいろとアレンジして楽しみてください。

1. 『おにぎりにぎにぎ』

詞・曲：しかの てつや

おにぎりにぎり にぎりんこ × 2 ※手を握ってゆらゆら
にぎにぎ× 6 にぎりんこ ※腕を握ってマッサージ

おにぎりほかほか ほかりんこ × 2 ※手を赤ちゃんのほっぺ→ママのほっぺ
ほかほか× 6 ほかりんこ ※体をすりすりほっかほか

おにぎりころころころりんこ × 2 ※左右に寝返り
ころころ× 6 ころりんこ ※足をコロコロマッサージ
できあがり いただきま～す！ ※いただきま～す！ばくばくっ

2. 『おこのみやきのうた』

詞・曲：しかの てつや

おこのみやき おこのみやき ※体を下からさすります
ふわふわふわふわ おいしそう ※ふわふわ体をつまみます
おこのみやき おこのみやき ※体を下からさすります
ソースをぬって たべちゃおう ばくっ！ ※上からソースをぬって…パクッ！

おこのみやき おこのみやき
キャベツをきざむよトントントン ※上から両手で刻んでいきます
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ばくっ！

おこのみやき おこのみやき
ぶたにくのせるよ ぶーぶーぶー ※鼻をつついてぶたさん
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ばくっ！

おこのみやき おこのみやき
ゆらゆらゆれるよ かつおぶし ※体をゆらゆらゆらします
おこのみやき おこのみやき
ソースをぬって たべちゃおう ばくっ……！

3.『こちょこちょこチョコ』

詞・曲：しかの てつや

こちょこちょこチョコ× 2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ × 2
あかちゃんアリさんたべにきた パクッ！ ※ひとさし指で歩く→ほっぺをつまむ

こちょこちょこチョコ× 2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ × 2
おにいさんアリさんたべにきた パクッ！ ※2本指で歩く→ほっぺをつまむ

こちょこちょこチョコ× 2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ × 2
パパママアリさんたべにきた パクッ！ ※てのひらで歩く→ほっぺをつまむ

こちょこちょこチョコ× 2 ※下から両手で体をつまんで→ほっぺ × 2
みんなでおねだり 『もっとくださ〜い！』 ※両手をばちんっ
こちょこちょこちょ……チョコ〜 ※こちょこちょこちょ〜！

4.『はじける！ポップコーン』

詞・曲：しかの てつや

(1, 2, 1 2 3 4！) ※赤ちゃんをひざの上にのせます
ポップポップ ポップコ〜〜ン！ ※両ひざを上下させて→たかいたかい！
(ポップコーン！)

ポ〜ッポップポポップ ポップコーン！× 5 ※ひざを交互に上下させます
(1, 2, 1 2 3 4！)
ポップポップ ポップコ〜〜ン！ ※両ひざを上下させて→たかいたかい！
(ポップコーン！)

ポ〜ッポップポポップ ポップコーン！× 5 ※繰り返し（赤ちゃんの向きをかえても OK!）
(1, 2, 1 2 3 4！)
ポップポップ ポップコ〜〜ン！（ポップコーン！）

5.『おもちべったん！』

詞・曲：しかの てつや

おもちべったんべったん べったんこ ※両手でべったん（かた→手）
おててにべったん！ くっついた ※両手をにぎにぎ

おもちべったんべったんべったんこ ※両手でべったん（ふともも→足）
あんよにべったん！ くっついた ※両足をにぎにぎ

おもちべったんべったんべったんこ ※両手でべったん（おなか→ほっぺ）
ほっぺにべったん！ くっついた ※ほっぺをぺたぺた

おもちべったんべったんべったんこ ※両手でべったん（ほっぺ→おでこ）
おでこにべったん！ くっついた ※おでこをぺたぺた

おもちべったんべったん× 3 べったんこ！ ※両手で交互に早くべったん！（むね→おなか）
おなかにべったん！ くっついた ※おなかをぺたぺた

おもちべったんべったん× 3 べったんこ！ ※両手で交互に早くべったん！（おなか→おしり）
おしりにべったん！ くっついた ※おしりをぺたぺた
ついでのママもくっついた べった〜ん！！ ※抱っこしてべったん！

6.『ちくちくちくわ』

詞・曲：しかの てつや

ちくちくちくちくちくわ × 3 ※からだをゆびでチクチク→顔を両手でつつむ
ちくわはあながあいてます わ！ ※親指&人さし指で輪っかを作る（おなか→目）

ちくちくちくちく…ちくわ × 3 ※ゆびでチクチク（2倍速）→顔を両手でつつむ
おでんのちくわはホッカホカ あついっ！！ ※体すりすり→耳つまむ

ちくちくちくちく……ちくわ × 3 ※チクチク（2倍速&長さ2倍）→顔をつつむ
ちくわはとってもおいしいぞ〜…ばくっ！ ※あごつまむ→顔を両手でつつむ

7.『いないいないばあな』

詞・曲：しかの てつや

※赤ちゃんの手をもって（月齢の小さい子はもたなくてもいいよ！）→いないいないばあな！

いないいないばあな いないいないばあな

いないいないばあな いないいないばあな

あまくておいしいバナナ

※両手をふりふり

きいろいきいろバナナ

ミルクとまぜてシェイク！シェイク！シェイク！

※おなかをぐるぐるぐる

いないいないばあ～なな いないいないばあな

※手をもって→いないいない～～～ばあな！

いないいないばあ～～～なな いないいないばあな

ぞうもだいすき パオン！

※両足をふりふり

ウサギもだいすき ピョンピョンピョン！

※足を合わせてパンパンパン！

おさるもだいすき ウッキッキ～！

※両手をもって おさるさん！

いないいないばあ～～～なな いないいないばあな ※手をもって→いないいない～～～ばあな！

いないいないばあ～～～なな いないいないばあな！

8.『サンドウィッチのうた』

詞・曲：しかの てつや

サンドウィッチ× 3

※腕をぎゅっぎゅっ

たまごもチーズきゅうりも サンド！× 4

※腕をふりふり→ばんばんばんばん！

サンドウィッチ× 3

※脚をぎゅっぎゅっ

とってもおいしいサンドウィッチ

※脚をふりふり→開いてパンっ！

サンドウィッチ× 3

※からだをぎゅっぎゅっ

あかちゃんのほっぺも サンド！× 4

※ほっぺをぐるっと→べたべたべたべた！

サンドウィッチ× 3

※からだをぎゅっぎゅっ

ママのほっぺもサンドウィッチ

※赤ちゃんの手で ママのほっぺをべたべた

みんながだいすきサンドウィッチ！

※からだをすりすり→赤ちゃんぎゅっ！！

9.『ぶるるんぶりん（ゆったり ver.）』

詞・曲：しかの てつや

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪

おててでさわると ぶるるるん ※両手をぶるぶる

たべたらほっぺも ぶるるるん ※ほっぺをぶるぶる

おなかもよろこぶ ぶるるるん ※おなかをぶるぶる

おいしくって ぶるるるん ※胸にハートマーク→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪

せのびをしたら ぶるるるん ※うでを上→ぶるぶる

ぐるぐるまわって ぶるるるん ※左右に寝返り

なぜだかおしりも ぶるるるん ※おしりをぶるぶる

うれしくって ぶるるるん ※胸にハートマーク→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪

ぱくぱくニコニコ…ぶるるるる～ん ※体をパクパク→ぶるぶる

ごちそうさま～！ ※ごちそうさま！

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪ ※両足を左右にゆらゆら→ぶるぶる

ぶるるんぶりん ぶ～るるんるん♪

ぶ～るるるん ぶ～るるるん♪ ※ぶるぶる × 2

10.『ぐるぐるせんたくき』

詞・曲：しかの てつや

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※おなかをぐるぐる→両手をふりふり

まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※股関節をぐるぐる→両あしをふりふり

まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※ほっぺをぐるぐる→ほっぺをべたべた

まだまだ終わらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき… ※だっこしてぐるぐる…→ばんざい！

ぐるぐる……きれいに になりました！