

料理教室

～朝ごはん時短メニュー～

さば缶ごはん

【材料】（4人分）

米 2合
さば缶 1缶
★しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①米をといで2合分の水を入れる。
- ②さば缶は水分を捨てて、炊飯器に入れる。
- ③しょうゆも入れさっとかき混ぜる。
- ④炊飯スイッチを押して、炊き上がったら出来上がり！

お好みで…油揚げ、にんじん
しいたけなどを一緒に入れて
もおいしいですよ♪

大豆としらすの揚げ焼き

【材料】（4人分）

大豆缶 10g
コーン缶 60g
しらす干し 25g
ホットケーキミックス 40g
卵 1/2個
サラダ油 適量

【作り方】

- ①ボールに大豆、コーン、しらす干し、ホットケーキミックス、溶き卵を入れる。
- ②フライパンにサラダ油を少し多めに入れて、揚げ焼きにする。
- ③両面がきつね色に揚がれば出来上がり！

第2回目の料理教室は「朝
ごはん時短メニュー」を
テーマに行われました！



中華丼

【材料】（4人分）

ごはん ごはん茶碗4人分
キャベツ 50g
にんじん 25g
かにかま 2本
生姜チューブ 少々
中華だし 小さじ1/2
水 200ml
片栗粉 小さじ2
塩 少々

【作り方】

- ①キャベツは小さめのざく切り。芯の部分は薄いスライスにすると食べやすいです。
- ②にんじんはひょうし切りやせん切り。
- ③かにかまは手でさく。
- ④鍋に①～③の野菜と生姜チューブ、中華だし、水を入れて火にかける。
- ⑤野菜に火が通ったら片栗粉でとろみをつけて塩で味を調えれば完成！ごはんにかけて食べます♪

中華コーンスープ

【材料】（4人分）

コーンクリームスープ 2袋
水 320ml
卵 1個
ごま油 少々

【作り方】（4人分）

- ①鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらコーンスープを入れよく混ぜる。
- ②溶き卵を入れ、火を通す。
- ③最後にごま油を入れてできあがり！

お好みでロースハムやスリム
ねぎを入れてもおいしいで
す！

2019年 7月

7月の予定

ラブリーデー

◎「感触遊びを楽しもう！！」

10:00～11:30

夏ならではの感触遊びをみんなで
楽しみましょう！

※念のため着替えをお持ちください。

◎プール開放 第1回/7月27日（土）

10:00～11:30 定員/20名

（未就園児対象）

持ち物/水着（水遊び用オムツ不可）、
バスタオル、着替え等

◎1回目と2回目のどちらか1回の参加となります。
天候の悪い日には気温、水温を確認してご連絡いた
しますので、連絡先をお伝えください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 園庭開放	2 園庭開放	3 園庭開放	4 園庭開放	5 誕生会	6 育児講座
7	8 園庭開放	9 園庭開放	10 園庭開放	11 園庭開放	12 ラブリーデー	13
14	15	16 原町サークル	17 子育てサロ ンつるがや	18 スイカ割り	19 園庭開放	20
21	22 くれよん 広場	23 園庭開放	24 ぐりぐら サークル	25 料理教室 映画の会	26 園庭開放	27 プール開放
28	29 園庭開放	30 園庭開放	31 園庭開放			



ラブリー

2019年7月



梅雨に入り、雨が降る日も多くなってきましたね。希望園では、雨上がりの園庭でどろんこ遊びをしたり、カエルやカタツムリを見つけて喜んだり、この時期ならではの遊びを楽しんでいる子どもたちです。じめじめと暑い日も多くなり、夏はもうすぐそこ！プールや海、お祭りなどの夏のイベントも楽しみですね！身体が暑さに慣れていないこの時期は、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。熱中症も心配なこの季節。こまめな水分補給や休憩を摂っていきながら、元気いっぱい夏を迎えられると良いですね！7月はいよいよ、夏ならではのイベント、すいか割りやプール開放、ラブリーデーでは2歳以上のお友だちを対象に感触遊びも予定しています。たくさんのお友だちが遊びに来てくれることを楽しみにお待ちしております♪

ラブリーデー



第3回のラブリーデーは0、1歳のお友だちが15人遊びに来てくれました！今月もスペシャルゲストとして、希望園代表で年長児のひかり組さんが、6月にぴったりの「あめふりくまのこ」のお歌を披露してくれました！歌に合わせて身体を揺らしたり、知っているお友だちはお母さんと一緒に口ずさんだりと、親子で楽しそうに参加していましたよ。その後は毎月恒例となった「アンパンマン体操」から始まり、アンパンマンのパペットが近くに来ると、嬉しそうに手を伸ばしたり笑顔を見せてくれたりと、楽しそうな姿が可愛らしかったです♡次の「おやつをたべよう」でも先生たちの動きを真似して手足をたくさん動かして楽しんでいましたよ♪楽しく身体を動かした後は、ゆったり手遊び・触れ合い遊び。先月大人気だった「ころころたまご」から始まり、ふわふわの布を使って「にぎりぱっちり」「うえからしたから」「ちゅっちゅこっこ」と盛り沢山！！布の感触が気持ち良かったのか、「わぁ～！」と楽しそうな声がホールに響いていましたよ。気軽にできるので、ぜひご家庭でもやってみてくださいね。今月は「手作りおもちゃを作ろう！」ということで「風船たいこ」や「ガラガラマラカス」を作りました。風船たいこはシールを貼る簡単なものでしたが、好きな色や柄のシールを選んで自分で貼ったりたいこを叩いてみたりと、楽しく作る姿が見られていました。完成したたいこやマラカスを鳴らし、楽しそうに遊ぶ姿がとても可愛らしかったですよ♡製作の後は、希望園ではハイハイランドと呼んでいるソフトアスレチックや、布団を入れる圧縮袋に風船を入れて圧縮した風船マットを使ってたくさん身体を動かして遊びました！初めて見る遊具に大喜び！のお友だち。お友だちやお母さんと一緒にダイナミックに身体を動かして楽しんでいましたよ！



楽しんでいましたよ！



☆育児講座のお知らせ☆

- 7月6日（土） 10：00 ～1時間程度
- 鶴ヶ谷希望園ホール
- 駐車場、託児あります！
- 「**幼児救命救急法**」

講師の先生をお招きして、人工呼吸や心肺蘇生、誤飲除去法や止血の仕方等を教えていただきます。大切なお子さんの命を守るため、是非ご家族でご参加ください。
お待ちしております！！

オムツはずし・トイレトレーニング

トイレトレーニングは夏にやるのがいい、ということ聞いたことはありませんか？夏の時期は、洗濯物がすぐ乾くことや寒さがないためトイレトレーニングが進めやすいといわれています。

- 冬がどうしても難しい時期かという点以下が挙げられます。
- ①汗をかく量が少なくおしっこが出る回数も多い。
 - ②厚着になり、パンツ・ズボンの脱ぎ着が大変。
 - ③トイレやオマルに座るのが寒い。

オムツはずし、トイレトレーニングを始めるタイミング

- ①ひとりで歩くことができるようになった
- ②おしっこの間隔があくようになった。(おむつを替えた時に濡れていないなど、2時間くらいあくようになった。これは膀胱が大きくなってある程度おしっこをためられるようになってきたということです。)
- ③相手が言ってる言葉を理解できるようになってきた。

子どもがおしっこやウンチはトイレでするものというイメージを持ち、興味関心が持てるような環境を整えることが大切です。成功体験を積むことが大事になるため、たくさん褒めながらお子さんのペースに合わせて進めていきましょう！

