

# 料理教室

今年度最初の料理教室は、「離乳食メニュー」を予定していましたが、園内で胃腸炎が流行してしまい、残念ながら中止となってしまいました。楽しみにされていたご家庭には大変申し訳ありませんでした。今回予定されていたレシピを紹介します！

## 〇5～6か月（初期）

### トロトロかぼちゃ

- 材料 かぼちゃ 10g  
 ①かぼちゃは皮をむき、やわらかくゆでてすりつぶす。  
 ②①を煮た汁でとろとろにのばす。

### かぶとにんじんのすりつぶし

- 材料 かぶ 10g  
 にんじん 5g  
 ①にんじんとかぶは皮をむいて、潰しやすい大きさに切ってやわらかくなるまで煮る。  
 ②①を煮た汁を少しだけ入れて食べやすくする。

## 〇9～11か月（後期）〇

### 鶏つくねのふわふわハンバーグ

- 材料  
 鶏ひき肉 15g  
 絹豆腐 10g  
 片栗粉 小さじ1  
 塩 少々  
 にんじん・かぶ 10g  
 コンソメ ごく少量  
 片栗粉 適宜
- ①鶏ひき肉と絹豆腐、片栗粉、塩を混ぜる。  
 ②フライパンで①を焼く。豆腐が多めでやわらかいのでスプーンなどですくってフライパンに入れる。  
 ③にんじん・かぶを食べやすい大きさに切ってやわらかくなるまで煮る。  
 ④③にハンバーグとコンソメを入れて煮る。片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

離乳食初期は、トロトロになるまで野菜を煮て、煮汁やだし汁でなめらかにのばしましょう。



味付けは薄味で、だしのうまみや旬の食材の持ち味をいかしましょう。

## 〇7～8か月（中期）〇

### 鶏ささみと野菜のあんかけ煮

- 材料  
 鶏ささみ 8g  
 にんじん・大根・かぶ 10g  
 ほうれん草 少々  
 しょうゆ ごく少量  
 片栗粉 適宜
- ①鶏ささみは茹でて筋を細かく切る。  
 ②にんじん・大根・かぶは細かく刻み、軟らかく煮る。  
 ③②に鶏ささみ、細かく切ったほうれん草、しょうゆを入れて煮る。片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

豆腐や脂肪の少ない鶏ささみや赤身の魚なども進めていきましょう。



## 〇おかゆ〇 ごはんから作る場合

### 10倍がゆ（初期）

- ごはん：水 1：9  
 鍋に入れて強火にし、煮立ったら弱火で約20～30分煮る。火を止めて10分程蒸らす。

### 7分がゆ

- ごはん：水 1：6  
 鍋に入れて強火にし、煮立ったら弱火で約15～20分煮る。火を止めて10分程蒸らす。

### 5分がゆ

- ごはん：水 1：4  
 鍋に入れて強火にし、煮立ったら弱火で約10分煮る。火を止めて10分程蒸らす。

## 6月の予定

| 日  | 月            | 火            | 水                     | 木             | 金          | 土  |
|----|--------------|--------------|-----------------------|---------------|------------|----|
|    |              |              |                       |               |            | 1  |
| 2  | 3<br>園庭開放    | 4<br>園庭開放    | 5<br>ラブリーデー<br>(0.1歳) | 6<br>園庭開放     | 7<br>誕生会   | 8  |
| 9  | 10<br>くれよん広場 | 11<br>園庭開放   | 12<br>園庭開放            | 13<br>ちびっこクラブ | 14<br>料理教室 | 15 |
| 16 | 17<br>園庭開放   | 18<br>原町サークル | 19<br>子育てサロン<br>つるがや  | 20<br>園庭開放    | 21<br>園庭開放 | 22 |
| 23 | 24<br>園庭開放   | 25<br>園庭開放   | 26<br>園庭開放            | 27<br>園庭開放    | 28<br>園庭開放 | 29 |

## ★料理教室★

【朝ごはん・時短メニュー】

◎6月14日（金）10：00～11：30

◎参加費：無料 ❀託児あり❀

◎持ち物：三角巾、エプロン

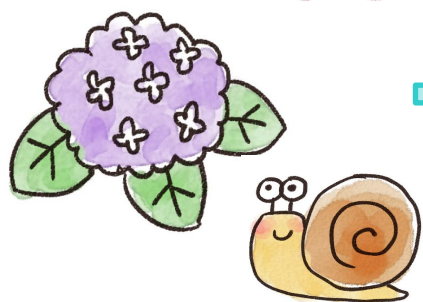
※定員10組程度。初めての方優先となります。

## ★ラブリーデー★

◎6月5日（水）0.1歳のお友だち

手作りおもちゃで遊ぶ予定です！

※どちらのイベントも申し込みが必要です！前日までにお申し込みください。キャンセルの場合もご連絡ください。



# ラブリー

2019年6月



緑の葉っぱが爽やかな風に揺れ、気持ちよい季節になりましたね。日中は暑く感じられても、朝晩はまだ肌寒く感じる日もあるので体調管理に気を付けていきましょう。6月は梅雨の時期に入ります。憂鬱な雨も、見方を少し変えて雨音を聞いてみたり、水溜りに入って感触を楽しんだりしてみるのも、新しい発見や楽しさがみつかるかもしれませんね。

さて、5月はラブリーデーと子育てサークルに足を運んでいただきありがとうございました。残念ながら料理教室は園内で胃腸炎が流行してしまい中止となってしまいました。楽しみにしていたお家の方には申し訳ありませんでした。次の回でのご予約もまたお待ちしております。新年度が始まって2ヶ月、少しずつ新しい担当にも馴染んでいただけているでしょうか？私達も少しずつたくさんのお友達と遊んだり、お母さん達とお話することができるようになってきてとっても嬉しく思っています。数少ない遊びの場ではありますが、思いっきり身体を動かしたり、お母さん方とおしゃべりできることを楽しみに待っています。晴れた日には園庭開放もしています。子ども達のエネルギー発散、そしてお母さん達のリフレッシュのためにも、是非お気軽に遊びにいらしてくださいね。

5月13日(月)  
2歳以上のお友だち

## ラブリーデー



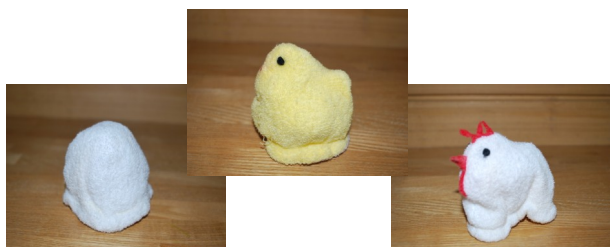
今年度2回目のラブリーデーは2歳以上のお友だちが遊びにきてくれました。連休明けすぐだったこともあってか人数は少なめでしたが、ゆったりと楽しい時間を過ごすことができました。今回も始めに希望園代表！年長児ひかり組さんが、『パプリカ』を踊って見せてくれました。みんなを囲むようにして踊ったので圧倒される子もいたり、一緒になって踊ってくれる子もいたり、にぎやかなオープニングとなりました。そして、みんなが大好きな『アンパンマン体操』からはみんなの出番！アンパンマンのパペットとタッチすると、緊張もほぐれて笑顔になってくれるので、先生たちもうれしいです。続けてこちらも人気の『ブンバボン』！今や新しい体操に代わっている某番組ですが、お友だちのテンションは加速！ここでみんなのハートをキャッチしたら、『ポップコーン』に突入！一気に激しい体操で子どもたちもお母さんも、もちろん先生たちも汗びしょり（笑）元気に身体を動かしたあとは、ゆったり手遊び・触れ合い遊び。『バスにのって』で親子の触れ合いを楽しんだあとは初登場の『まどふきキュッキュ』の手遊びに挑戦！いろいろな形の窓を全身をつかって拭くというハードな手遊びにお母さんもお友だちもノリノリで参加してくれました。



今月は『ロケットを作ってあそぼう！』ということで、ロケットに乗るお友だちの顔をクレヨンやサインペンで描いたものとロケットの先端部分、翼をそれぞれ筒に貼り付けロケットを完成させました。色とりどりのロケットでとってもカラフルに仕上がっていましたね。完成した後はお母さんと一緒に飛ばしてみました。魔法のスティック（割りばしに輪ゴムをつけたもの）をロケットに引っ掛けて飛ばすのですが、これが少々難しく、苦戦していたお友だちが多かったのですが、お母さんや先生たちと一緒にやりながら何度もやっているうちに少しずつコツを覚えて上手にとばせるお友だちもいました。すごい！ロケットを飛ばして遊べるように的あてコーナーも用意してみると、...ロケットを飛ばすだけでなく、的あての穴から「ばあ」とお顔をのぞかせたり、かくれんぼが始まったりと、新しい遊びも始まったのんびり好きな遊びを楽しむ時間となりました。トイレトペーパーの芯と輪ゴムに割りばし、ストローとおうちにあるもので作れるおもちゃなのでおうちでもまた作って遊んでみてくださいね。



## 人気の手あそび ~コロコロたまご~



5月のサークル支援で持ち歩いてきた、たまごのパペット。手遊び歌に合わせてパペットがたまごからひよこ、にわとりへと変わっていくのですが、その変化にみんな興味津々で釘づけになってくれました。

コロコロたまごは おりこうさん  
コロコロしてたら ひよこになっちゃった  
びよびよひよこは おりこうさん  
びよびよしてたら こけこになっちゃった

おうちでも やってみてくださいね。

