

「おやこであそぼ! ②」

「おうちあそび」第2号です 各御ご家庭でも、いろいろと工夫されながらお過ごしのことと思います
 今回は、栄養士より、「おやこクッキング」のレシピも載せています

「新聞紙・紙であそぼう」・・・新聞紙、模造紙をご希望の方には玄関にありますのでご自由にお持ちください

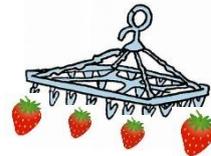
★おうちで「ピクニック」

普段のごはんをお弁当箱に詰めて・・・
 今日はどこで食べましょう



★おうちで「イチゴ狩り」

洗濯ピンチに(きれいに拭いてから)イチゴをはさみます
 おうちで「イチゴ狩り!？」



★親子あそび



- *じゃんけんに勝った人は、負けた人の脇の下を「コチョコチョー!」と言いながら、くすぐることができます
- *くりかえしてあそびます
- *足の裏をくすぐってもいいです
- *時間を決めて「10まで数えてる間くすぐる」としてもいいです

<トイレットペーパーの芯を使って>



- *スタートラインとゴールラインを決めます(養生テープ等を貼る)
- *うちわを仰いで、トイレットペーパーの芯を前に進ませます
- *早くゴールした人の勝ちです
- *うちわがなかったら、好きな物であおぐ・・・したじき、箱、「フーっと息で!？」その工夫も面白いかも

★この他に・・・



★わらべうた遊び

ずいずいずっこころぼし



＊手でちやつぽ（わっかにして）を作ります

＊鬼を決め、鬼は人差し指で順番にちやつぽを突きながら歌をうたいます

＊歌が終わった時に、ちやつぽの中に指が入っていた人が次の鬼になります

（応用編）うたい終わったときに入っていた手をひっこめて、どんどんへらしていく

<うた♪>

**ずいずいずっこころぼし ごみみぞずい ちやつぽにおわれて どっぴんしゃん めけたらどんどこしょ
たわらのねずみが 米くってちゅう ちゅうちゅうちゅう おっとさんがよんでも おっかさんがよんでも
いきっこなあしよ 井戸のまわりで おちゃわんかえたの だあれ**

（江戸時代に将軍へ献上するお茶を運ぶ様子、「茶壺道中」にちなんだ「わらべ唄」だといわれているそうです）

<おやこでクッキング>（保育園栄養士よりおすすめレシピです）

大根もち

<材料> 2～3人分

- ・大根 150g ・万能ねぎ2～3本
- ・片栗粉 大さじ3 ・塩 一つまみ



<作り方>

- ① 大根をすりおろし、軽く水気をしぼる
しぼり汁はとっておく。万能ねぎは小口切りに。
- ② おろした大根とネギ、片栗粉、塩を混ぜ合わせる
（耳たぶくらいの柔らかさ（かたい時はしぼり汁を加える））
- ③ ツナ缶など、好みの具を加え、混ぜ合わせるか
のせて焼く（具はベーコン、シラス、コーンなど）
- ④ フライパンまたはホットプレートにごま油をしき、スプーンなどで一口大に落とし入れ、両面をこんがり焼く
＊そのままでも味がありますが、しょう油やポン酢をつけても良いです

クッキー

<材料>

- ・A（薄力粉 160g ・ベーキングパウダー）合わせてふるう
- ・バター70g ・砂糖 60g ・卵 1個
- ・バニラオイル 少々



<作り方>

- ① バターを泡だて器でクリーム状にする
- ② 砂糖を加えてよく混ぜる
- ③ 卵を溶いて②に少しずつ加え、その都度よく混ぜる
- ④ バニラオイルを数滴加え、よく混ぜる
- ⑤ ④にふるったAの粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる
- ⑥ クッキー生地を手で丸く丸め、オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、間をあけて並べる
- ⑦ 180度に温めておいたオーブンで12分ほど焼く
＊お好みで、コーンフレーク（プレーン）、チョコチップ、アーモンドスライスなどを混ぜても良いです
（調理保育では青のり、ニンジンのすりおろしを入れたりもします）

お手伝い

★玉ねぎの皮むき（2歳くらいからできます）

★野菜洗い（キャベツなど大きな1枚を渡し、洗ってから、ちぎります 春キャベツはそのまま食べてもおいしいです）この他、人参、お芋など

