

おしえてください

12月22日(木)までに

玄関にある黄色の箱
(わらびひろば)

または
ホームページで 宜しくお願い致します。

子どものランチ、どんなものを作っていますか?

()

皆さん一度は子供に窓や玄関などの鍵を閉められ困った経験

または知らないうちに開けたりしちゃった経験ありませんか??

私も玄関の鍵を閉められ焦った経験があります。

家の中で一人で閉じ込められしまう状況も怖いですが...

最近よく耳にするのが、少子化を懸念したときに玄関の鍵を閉け

家から出る行っちゃった話! 実際私の周りでも困っているママが

居ます。事件や事故にもなりかねないの? ととても怖い事ですね...

そこで皆さんの鍵にしたエピソードや経験がある方、

また、オススメのグッズなどがある方、ぜひお話を聞かせ下さい!!

()

朝の準備どぐずする時、どんなふうにしていますか?

()

おすすめの公園教えてください。

公園









あてはまるものに○をつけて下さい。

- 木の实、葉っぱがひろえる。 アスレチックがある 兄弟、姉妹と一緒に楽しめる。
- ピクニックしやすい 子ども用トイレがある。 その他()

おやごころのしもう

たからさがし

ずきなほっほやみかみつかたたらテープでくっつけてね。
いろとりどりのおちばやくさをみつけ、かんさつしよう。

 ほーとのほっほ°	 あかいほっほ°	 きいろのはっほ°
 なかいほっほ°	おきにいりのもの	 つるつるのはっほ°
 きざきざき"ほっほ°	 きのみ	 まるいほっほ°

キリトリ

わたしけひろば No.7

発行 わたし仲間
(ほみりほ、じゅんこ、みわ、しずみ)

落ち葉の舞い散る季節となりました。

いかがお過ごしでしょうか

秋号が出来ました。

お子様と一緒に楽しめるクッキングや遊びを紹介しています。

ほかなら、何かのきっかけになればと思います。

「おしえてほしい」があります。ご協力お願い致します。

我が家の寝かしつけ

息子(6)は産まれた産院で寝ない子と言われ、

寝かしつけのい音などが鳴るぬいぐるみが

手離せませんでした。何回か締めようと試みるも失敗。

三才くらいになる頃に寝かしつけ絵本で有名だった

「おやあや、エレン」を試すも部屋を明るくしなきゃ読めず...

そんな時にYouTubeで寝かしつけ絵本をみつけた!!

試してみると驚く程あっさり寝てしまいました!!

寝かしつけが小僧でいる方!

一度試してみるのも良いかもしれません♡!!

おすすめのえほん



寝る前のきかじ絵本となっていました。

絵本も読んでから、「おやあやもねちねちね、○○ちゃんもあやみなさい」と電気を消すようにしていました。



いろいろほほ。写真・文 小寺真矢



写真がわかりやすい!

「このほほみたことある」

「おぎぎたいそうもかいみんぞ」

と、色々な葉の形がみられて

葉を探しに行きたくなる一冊です。

秋の色とりどりの葉をみつけるのも楽しいですね。

クヌギくんのぼうし 古沢たかお

公園でどんぐりをひろってから、どんぐりの種類にも興味があり、この本に出会いました。

「クヌギくんのぼうし、り、ぼでかこいいんだよね。かぶってみたいね」など、楽しんで絵本を選んでいきます。



こどものねぐせ どうしてる?



赤ちゃんと幼児の髪は 細く、寝癖がつくと

鳥の巣のようにふっふい、直すのが大変

ですよ。ね。

そんなとき! 『**ワングルデザイナー**』という

ブラシが おすすめです 😊 たでるよりにとかが

たいて、髪に負担をかけることなく、絡まりを

スッと解くことができますよ。

また、こども用の シリコンセ弱酸性の

コンディショナーを使用すれば 絡まりにくく

サラサラの髪になるので、お子様に合うものを

探してみてくださいね!



できるかも!

やってみよう!

こうやってみんなね。



フェルトや折り紙をまわしたそのほかポンパレ、こども遊び中!



スプーンやフォークがピンポイントで出来るようになってきた時、やってみようという気持ちがある時、指をさえるタイプの箸が良いと聞き、始めました。

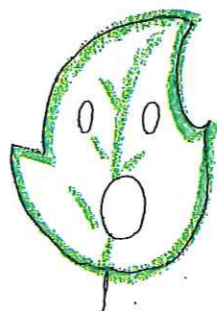
食事時、食器を選んでおいて、フォークや箸など、使いたい物を子どもが用意できるようにしました。「今日はやってみよう」と思う日に箸で食べていくうち、出来る日が増え、自信につながっています。

遊びの中でも、手首や指を上手に動かす事が出来るようになります。安定して使えるようになっていくようです。

園でも、木の素材の箸が給食で使用されているそうです。食べ物を持つ時に、すべりづらくつかみやすいようです。

正しい持ち方。これからも食事楽しんでほしいですね。

おたから は、けん おちばアートでおそぼう!



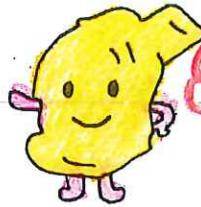
おおきな葉をみつけたら、あなをあけてみよう! おちは「おめん」で「きあかり」

4まいで作った は、は、あやせん



＼かおのは、は、は、どれにのび? ヲうえとしたのふくはどれがいい? ヲのりセテープではりつけよう! ヲまごにかおやて、あしをかいてあげよう。

※きれいに保存したい場合は、洗って押し葉にしたり、ラミネートなどがあると良いでしょう。かぶっているうちに、パリパリになったり、色の変化が見えるのも、葉の観察が学べます。



しょうがハンバーグ

家族みんなで体ポカポカ
風邪予防



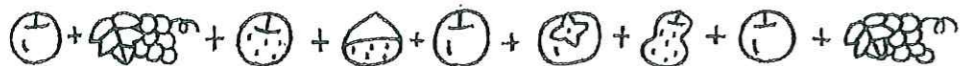
材料 (4人分)

- ▲しょうが 握りこぶし大
- ▲牛豚合挽きミンチ 500g
- ▲きゃべつ 適量
- ▲れんこん 適量
- ▲マヨネーズ 適量
- ▲焼肉のたれ 適量
- ▲塩コショウ 適量
- ▲パン粉 適量

作り方

- ① すりおろし器でしょうがをすりおろす。
- ② フリーザーバッグに▲の材料を全て入れて、もみもみ。
- ③ フリーザーバッグの角をハサミで切ってこんな風にフライパンの上へ。フライパンの上ではスプーンで形づくり。(手が汚れない・時短・洗い物少ない)
- ④ 弱火で両面焼いて完成。
- ⑤ 余ったキャベツとれんこんを炒めて、しょうがハンバーグをお皿に盛るときに下にひいています。野菜もタンパク質もとれて栄養満点!

りほ☆



かぼちの大学芋

◎かぼち 1/4カット(皮は剥く)
◎(タレ用)砂糖 おわんの半分位 水 大さじ1
◎タレは市販の大学芋のタレでもOK!

◎かぼちを大きめの一口大に切ります。
レンジである程度柔らかくします。

◎↑のかぼちを油を多めに引いたフライパンで
きつね色になるまで焼きます。

◎別の手鍋に砂糖・水を入れ中火で溶かしていきます。
鍋のまわりから茶色くなってきたら、ゆっくり鍋をゆすり
全体的にきつね色になったら火を止め、かぼち投入。
※とても熱くなるので焦げやすいので注意してください!
かぼち全体にタレが絡まったらフッキングシートなどに
くっつかないように置き、冷まして完成です☆

冷めた鍋はタレが固くなり洗いにくいので、水を入れ沸騰させてから洗います!

♡ホットケーキミックスで♪

かんたんメロンパン♡

- 【材料】
- ・バター 40g
 - ・さとう 60g
 - ・たまご(Mサイズ) 1コ
 - ・ホットケーキミックス 200g
 - ・バターロール 6~7コ
 - ・さとう(トッピング用) 適量

さとうは三温糖をうかうと、やさしい味になります

point

【作り方】① バターをレンジで加熱し、溶かしバターにしておく

500wで1分くらい!

② ボウルにたまごを入れ、さとうを加えて泡立器でよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる

③ 全体が混ざったら、ホットケーキミックスを入れ、ヘラでさっくり混ぜる

④ ③をひとまとまりになるまで手で混ぜる

⑤ 生地をロールパンの数に分け、2枚のラップではさんで伸ばす
ラップを1枚はがしてロールパンを置き生地をかぶせていく

⑥ 包丁で生地に切れめを入れ、トッピング用のさとうをつける

平らなお皿にさとうを平げ、パンをうらがえすとかんたん♡

⑦ 予熱したオーブンで10~15分焼く(180℃)

焼き色がうければ完成♪

パンを上下さかさまに↓



さつまいもに"アレ"を混ぜるだけ!! 超簡単 スイートポテト

- ・大きめのさつまいも1本
- ・カップのバニラアイス(mow・スーパーカップなど)1個

◎レンジなどで柔らかくしたさつまいもをつぶしバニラアイスも混ぜて好きな形に成形しオーブンやグリルで焼き目をつけるだけ!

成形は手でもよし!スプーンでもよし!

柔らかい場合は絞り袋で絞ってもオシャレに☆

!写真は焼く前に溶き卵を塗っています。塗らなくても大丈夫ですが焼き色をつけたい方はぜひ。



* 自然の甘みで簡単ジュースを飲もう!

シンプルレシピ

(レモン、カボス、ユズ) + はちみつ

- ① お好きな柑橘類を薄く輪切りにする
- ② 果実がかぶるくらい、はちみつを入れる
- ③ 水分が出たら、お水、お湯で割って飲む

ホッとしたい時、おせわの時間は♡
ビタミンもとれ、オススメです!

?? 米粉で作る シチュー

米粉を使った天ぷらもオススメ!

えびをたいて、グルタンにしてもよく食べられます!

子どもも大好き!!

<作り方>

① 鍋にシチューに入りたい具材を好みの大きさに切り入れる。かぶるくらいのお水で煮る。

② 具材に火が通ったら、グリンパルコンソメを入れる。
←(少なく入れる場合は、塩分とうまみを調整してください)

③ 米粉に牛乳を入れ混ぜておかし、②の中へ入れよく煮る。とろみがついたら、お好みでバターやチーズを入れる。出来あがり♡

(米粉大さじ3 + 牛乳200ml とろみを濃くしたい場合)
鍋の水を少なめにしてから、入れて、牛乳や水で調整すればOK!

おすすめ具材

- ・きのこ・にんじん・じゃがいも・ゆでたカブの葉・ひき肉・たまねぎ