



親子であそぼう



毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。今回のレシピでは、いつでも楽しめる簡単なふれあい遊びと、保育所で人気の給食メニューをご紹介します。暑くて外に出られない日もあるかと思いますが、レシピを参考にぜひ親子で楽しんでみてくださいね。

保育所で人気の給食メニュー紹介



野菜ももりもり食べられる“ナムル”



<材料>4人分

ほうれん草(1口大)	80g
もやし	80g
きゅうり(干切り)	40g
人参(11)	40g
白ごま(からいり)	8g
しょう油	12g
酢	4g
ごま油	4g
三温糖	4g

*調味料

<作り方>

1. 野菜を切り、湯がく。
2. 調味料を合わせ、ごまをよくすり、野菜と混ぜ合わせる。

アレンジメニュー「ビビンバ丼」

<材料>4人分

鶏ひき肉	120g
にんにく	チューブ
しょう油	少々
油	少々
しょう油	8g
三温糖	6g
みりん	4g
酒	4g

*調味料

<作り方>

1. 少量の油に、にんにく・しょう油を入れ、ひき肉をよく炒める。
2. 合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまでしっかりと炒める。
3. ナムルの野菜と一緒に盛り付ける。



親子で楽しくふれ合い遊び

♪ミッキーマウスマーチ♪のメロディーで歌いながら遊びます。

お子さんを仰向けに寝かせて向かい合い、両手を握ってスタート！



1. あなたの あたまは どこですか
(握った手を左右にふります)

2. あなたの おなかは どこですか
(1番と同じ)

3. あなたの ほっぺは どこですか
(1番と同じ)

4. あなたの おしりは どこですか
(1番と同じ)

5. あなたの おなまえ なんです
(1番と同じ)

ここです ここです ここですよ
(手を握ったまま頭をポンポンとさわります)

ここです ここです ここですよ
(手を握ったままおなかをさわります)

ここです ここです ここですよ
(手を握ったままほっぺをさわります
手が届かなかったら大人がなでます)

ここです ここです ここですよ
(大人がおしりをぽんぽんぽんとします)

〇〇ちゃん 〇〇ちゃん 〇〇ちゃんですよ
(お子さんの名前を呼んであげましょう)