



親子であそぼう



お散歩が気持ちよい季節になりました。近くをお子さんと一緒に歩くだけでも刺激がいっぱいです。秋の訪れを、全身で感じながらお子さんとの会話やふれあいを楽しんでみてください。

今回のレシピでは、お散歩先での遊びや身体を使って楽しめる絵本と秋の味覚さつまいものレシピの紹介をします。

「なにしてあそぶ？」



いざ外へ出かけたのはよいけれど、滑り台やお砂場での遊びがマンネリとなってしまう、お子さんと何して遊ぼうと悩むこともあるのではないのでしょうか？ ちょっとした工夫で、いつもと違った楽しみを発見してみてくださいね。五感をフルにを使って遊んでみましょう！！

子ども達は「マテマテ！」と追いかけてもらうのが大好きです。捕まえたらくすぐったり、ぐるりと一回りしたりするだけでも大喜びです。リボンや紙を細長く切ったものをしっぽのようにつけて、取り合いっこも楽しいですよ。

いろいろな落ち葉を探してみましょ。色・形が違うものを集めたり、踏んで歩いたりする足音も楽しいです！上から葉っぱを降らすのも大喜びしてくれますよ。



牛乳パックやペットボトルに紐をつけてお手製バックを下げたお散歩も楽しいですね。どんぐり集めや小石集めで手指をたくさん使うことができます。



誤飲にはお気を付けください。
バッタやとんぼに出逢えるかもしれません。
虫の声に耳を澄ませてみてもよいですね。

さつまいも入りみそ蒸しパン

〈材料〉（4人前）

- ・ホットケーキミックス 60g
- ★みそ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ4
- ★牛乳 50ml
- ★バター 10g
- ・さつまいも 60g



〈下ごしらえ〉

- ・バターは溶かし、みそは少量の湯で溶く。
- ・さつまいもは1cm角でゆがく。

〈作り方〉

- ・ホットケーキミックスに★を入れて混ぜる。
- ・ゆでたさつまいもをさっくり混ぜて型やホイルカップに入れる。
- ・10分から15分程蒸す。



「パンダなりきりたいそう」

おしりをくねくねしたり、片足立ちやロケットになってジャンプしたりと、絵本を見ながら動きをまねっこするだけで色々な身体の動きを楽しみながら経験できます。親子で一緒にまねしてみてくださいね。



作・絵 いりやまさとし
出版社 講談社