子育てレシピ No. 29

★みんなに広がれ　子育ての輪★

令和8年7月発行
富士見市役所　保育課
富士見市立保育所



親子であそぼう

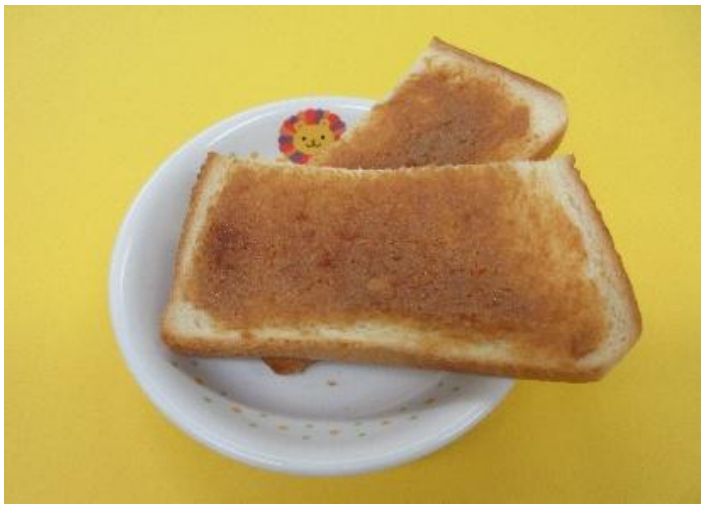
今回は保育所で子どもたちに人気のおやつのメニューの中から
【きなこラスク】を紹介します。ご家庭でも是非、作ってみてくださいね♪

～保育所で人気のおやつメニュー紹介～

きなこラスク

【材料】（2枚分）
・食パン8枚切り
（サンドウィッチ用でも OK）
・マーガリン　大さじ1．5
・きな粉　大さじ1
・三温糖　大さじ1
（A）

【作り方】
1．材料 A をよく練り合わせておく。
2．食パンに A をたっぷりぬる。
3．鉄板にオーブンシートを敷きパンを並べる。
4．200度で3分焼く
（※オーブントースターでも良い）
5．食べやすい大きさに切って出来上がり！



♡ちょこっと　アレンジ♡

① 黒ごまラスク
（マーガリン・黒ごま・三温糖）

② チーズラスク
（食パンにマーガリンをぬって
パルメザンチーズを
振りかける）

♪おいしいサラダ♪（保育所で人気のふれあいあそび）

～子どもが横になったままでも、膝に乗せても楽しめます～



おいしいサラダをつくりましょう（手をたたきリズムをとる）
トマトは　とんとんとん（おなかのあたりをトントン）
きゅうりは　しーぼって（両手でギュッと抱きしめる）
レタスは　ちーぎって（髪の毛をレタスに見立てて軽くつまむ）
マヨネーズをかけて（頭からつま先までなでる）
まーぜて　まぜて（両足首をもってまわす）
おいしいサラダのできあがり！（手をたたきリズムをとる）
「いただきまーす」（こちょこちょ　くすぐる）

『ふれあいあそび』を通して、大人と子どもが直接ふれあいながら関わることで、情緒の安定や自己肯定感の育成に大きな効果をもたらします。また、触れ合う中で温かさやくすぐったさ、楽しさ等、さまざまな感情を学んでいきます。感情が豊かになったり、コミュニケーション能力や共感する気持ちを育んだりすることにもつながります。