子育てレシピ
NO．３１

☆みんなに広がれ子育ての輪☆

親子であそぼう

令和８年１０月発行
富士見市役所　保育課
富士見市立保育所





涼しい秋風が吹き、戸外に出るのも気持ちの良い季節になってきましたね。親子で散歩に行き自然に触れながら、いろいろな「秋」を探してみてはいかがでしょうか。

保育所のおやつメニューを紹介します！

★五平餅★

（作り方）

１．　合わせ味噌の材料を混ぜ合わせておく
２．　米、もち米を一緒にといで３０分くらい浸水してから炊く
３．　小判型に成形し（約１０個分に分けて）フライパンでほんのり焼き色をつける感じで焼く
４．　合わせ味噌をかける

材料（小判型約１０個分）

- 米　１５０g
- もち米　２５０g

＊合わせ味噌

- 味噌　４０g
- 三温糖　３０g
- みりん　１０g
- 出汁（水でも可）２０g
- すりごま　適量



甘い味噌が美味しくて、子ども達に人気のおやつメニューです。合わせ味噌を混ぜるのをお子さんと一緒にやっても楽しいですよ！

♪バスにのって♪

バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
（お子さんを膝にのせ揺らす）
そろそろみぎにまがります　　３・２・１　ギィー
（お子さんと一緒に右に体をかたむける）

バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
（お子さんを膝にのせ揺らす）
そろそろひだりにまがります　３・２・１　ギィー
（お子さんと一緒に左に体をかたむける）

バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
バスにのってゆられてる　ゴー！ゴー！
（お子さんを膝にのせ揺らす）
そろそろとまります　　３・２・１　とうちゃく！
（お子さんをぎゅーっと抱っこする）

♪どんぶらこ♪

どーんぶらこ　どんぶらこ
（ひざに乗せて上下にゆらす）
おふねにのって　どんぶらこ
（ひざに乗せて上下にゆらす）
たきがあるよ
（あるよでひざをまげて高くする）
バシャーン！！
（ひざをのばす）



お子さんの好きなふれあい遊びをすることで、笑顔があふれる楽しいひとときになると思います。
ぜひ遊んでみてくださいね。