

安井保育園 子育てだより

《12月・1月》

西宮市安井町 4-15 TEL 0798-34-6677

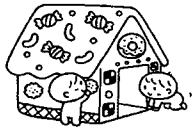
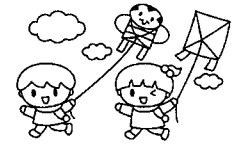
今年も安井保育園の地域子育て支援事業にたくさんの親子の皆様が遊びに来てくれました。
12月育児講座「リトミック～音楽療法士と共に～」のお申込み、まだ、空席あります。ぜひ、お申込みお待ちしております。（安井保育園ホームページより申し込みください）園庭開放は引き続き開催していますので遊びに来てくださいね。

【園庭開放について】

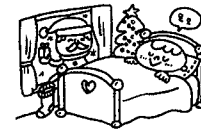
毎週木曜日の9時～11時に安井保育園の園庭を地域の親子の皆様には開放しています。（雨天中止）お子様だけでなくお家の方もいろんな方とおしゃべりしてリフレッシュしませんか。

※年末年始の園庭開放のお知らせ

- 年末は12月19日（木）が最終日です。
- 年始は1月9日（木）から行います。



今後の子育て講座



* 1月 *

☆マジックショー

日時：1月22日（水）2歳以上 8組
10時～11時 安井保育園ホール
受付開始：12月23日（月）10時より

*安井保育園ホームページ「最新のお知らせ」申し込みフォームよりお申込みください。



* 12月 *

☆リトミック～音楽療法士と共に～

日時：12月10日（火）2歳以上 12組
10時～11時 安井保育園ホール
受付：随時、安井保育園ホームページ
「最新のお知らせ」申し込みフォームよりお申込みください。

☆給食体験会

日時：12月12日（木） 3組
11時～11時45分 ランチルーム
受付：随時、安井保育園ホームページ
「最新のお知らせ」申し込みフォームよりお申込みください。





☆親子で楽しくクッキング☆



今年度も安井保育園の地域子育て支援では、育児講座『親子でクッキング』を開催しました。対象の年齢に合わせて献立を立てます。今年は、乳児クラスでもできる「きゅうりときゃべつの昆布和え」とわかめと胡麻おにぎりを作りました。乳児でも、ちぎる・もむ・押す・叩くなどの工程は簡単に楽しめます。それ以上に手指をしっかり使うことは脳への刺激にも良いと言われています。目で見、音を聞き、匂いを感じ、食べて味わい、触れて感じる。子どもは五感を刺激しながらいろいろな感覚を獲得していきます。五感を通して身近に楽しめる活動のひとつにお家でも親子クッキングをぜひ、楽しんでみてくださいね。

いくつかレシピをご紹介します。

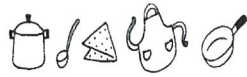
【おいものオーブン焼き】

揚げないコロケです。

さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいもなどお好みのもので作ってみてください。

- ・さつまいも
 - ・玉ねぎ
 - ・豚ひき肉
 - ・並塩
- } さつまいもの量に応じて他の材料もお好みの量で調整して下さい。

【手作りソース】



- ・ケチャップ 小さじ1
- ・かつお節 適量
- ・三温糖 適量
- ・中濃ソース 小さじ1

※手作りソースのポイントはかつお節です。(かつお節をフライパンで空炒りするとさらに美味しくなる。)ケチャップ・ソース・かつお節を入れ、砂糖で味を整えます。

【きゅうりときゃべつの昆布和え】

- ① きゅうりを食べやすいサイズに切っておく。
- ② キャベツを手でちぎる
- ③ ①と②をビニール袋に入れる。
- ④ ごま油と塩昆布を入れ、袋の上からモミモミ

【ごまとわかめのおにぎり】

- ① すり鉢でゴマをする(香りを味わう)
- ② ご飯にわかめを混ぜる
- ③ ①と②を混ぜ合わせラップに包んで握る。



【おいものオーブン焼き作り方】

- ① 玉ねぎの皮をむく。みじん切りやスライスにして豚ひき肉と一緒に炒め塩で味付けする。
- ② さつまいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ さつまいもが冷めたら、手で皮をむきボールに入れ、すりこ木でつぶす。(写真1・写真2)
- ④ ③のボールに①を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 机にラップを敷いて混ぜ合わせたものを好きな大きさ分取り出し、ラップで包み形をつくる。
- ⑥ ⑤をクッキングシートの上ののせ、ホットプレート(フライパン)やオーブンで軽く焼く。(写真3)
- ⑦ 器に盛り、ソースをかけて出来上がり！(写真4：この日はおにぎりとお漬けも作りました。)

※下線部分は子どもでもできる作業です。



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)