

ふらんこ



令和2年10月
育児支援センター園発行
荏田保育園
美しが丘保育園

セミの声と入れ替わり秋の虫の声が聞こえてくるようになり、いつの間にか季節はすっかり秋模様になってきました。秋といえば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋！みなさんどのような秋をお過ごしでしょうか？

今回は食欲の秋、読書の秋にちなんで、保育園で人気のおやつや絵本をご紹介します。親子で秋のひとときをお楽しみください。

保育園で人気のおやつ



おやつというとお菓子を想像するかもしれませんが、保育園では色々なおやつが登場します。簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてくださいね！

☆ツナごはん

<材料>

- 胚芽米（白米） 1合（150g）
- ツナ缶 35g（約1/2缶）
- さとう 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1弱
- 酒 少々
- あおのり 少々

<作り方>

1. ツナは軽く汁気を切り、ほぐしながら砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
2. 米を洗米し1を入れて通常の水加減で炊く（米の上に具をのせて混ぜないで炊く）
3. ごはんが炊けたら軽くまぜ、器に盛り付け、青のりをふる。



炊くだけで簡単に出来上がります。

☆あけぼのケーキ アルミカップ6個分

<材料>

- | | | | |
|-------------|--------------|-----|-----------|
| • 小麦粉 | 100g | • 水 | 50cc |
| • ベーキングパウダー | 6g | • 油 | 大さじ1（15g） |
| • 砂糖 | 40g | | |
| • 人参 | 60g（中 約1/2本） | | |

<作り方>

- 1 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 2 人参はすりおろす。
- 3 ボールに人参、水を入れ、砂糖を加えよくすりませる。
- 4 3に1を数回に分けて入れ、さっくりと混ぜ、油を回し入れさらに混ぜる。
- 5 4をアルミカップに入れ、180℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。



素朴な味のケーキです。お子さんと一緒に作れます。

秋におすすめの絵本



☆『くだもの』 0歳～

本物そっくりな果物が「さあどうぞ」と次々に出てきます。思わず「あーん」と口をあけてもぐもぐむしゃむしゃ。そんなやり取りが楽しい子ども達も大好きな絵本です。



☆『くつあるけ』 0歳～

ちいさなくつがお出かけします。ぱたぱたピョンピョンしょうずにジャンプ!!! テンポよい文章がとても楽しい一冊です。

☆『ねずみくんのチョコッキ』 2歳～

お母さんに編んでもらったねずみくんの赤いチョコッキ。「ちょっとだけきせてよ」次々に動物たちが着てのびてしまいます。しょんぼりのねずみくん。でも最後の意外な展開がおもしろい一冊です。



☆『うさこちゃんとゆうえんち』 2歳～

うさこちゃんの楽しい1日が詰まった本です。心ゆくまであそんだうさこちゃん。「おもしろかった」と言ったかと思うと、もうぐっすり眠ってしまいます。子どもの幸せが感じられる一冊です。

☆『ねずみのいえさがし』 3歳～

1匹のかわいいねずみが快適な家を求めて走り回ります。ここがいいかな? いやここはあつすぎる、さむすぎる... 最後に見つけたぴったりの家に思わずニッコリです。

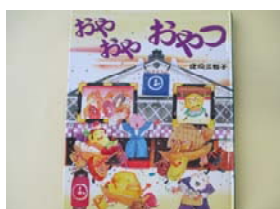


☆『かにむかし』 5歳～

<さるかに合戦>で知られている昔話です。昔話のような勧善懲悪のお話は、子どものモヤモヤをスッキリさせてくれるという効果もあるそうですよ。

☆『びっくりまつぼっくり』

かさが開いているまつぼっくりが、雨に濡れるとしょんぼりまつぼっくりに。最後には手品も紹介されていますよ。



☆『おやおやおやつ』

ホットケーキにチョコレート、おせんべいに甘納豆... みんなの大好きなおやつがたくさん登場!!! 歌舞伎調で思わず口上風に読みたくなるリズムカルで楽しい一冊です。

絵本を読む時にもっとも大切なのは、「子どもと本の世界を楽しむ」ということ。親子で読み終えた時に思わずニッコリ。そんな大好きな絵本に出会えると良いですね♪

