

☆砂糖 80g  
 ☆醤油 125g  
 ☆水 190g

お湯をかける。(お湯は80℃)程度。  
 (3) ②の鮭を氷水に入れ、血合いやうろこなどをきれいに洗い流す。

- ① ☆の調味料を鍋に入れ沸騰させたら鮭を入れて5~8分程火を通す。アクが出たらこまめにとる。
- ② 鮭が煮えたら取り出し、身と煮汁を冷ましておく。
- ③ 炊飯器にといだ米3合と煮汁210mlを入れたら、水を加えて3合の目盛に合わせる。
- ④ 30分程吸収させたら炊飯する。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら茶碗に盛り、煮た鮭といくらの醤油漬けのをせる。

### ●がんづき●

#### 【材料】 (12個分)

卵 1個  
 砂糖 80g  
 サラダ油 大さじ1  
 牛乳 1/2カップ  
 薄力粉 150g  
 重曹 5g  
 酢 1/4カップ  
 白いりごま 少々

#### 【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油、牛乳を加えて混ぜたら、薄力粉と重曹をふるい入れる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、酢を入れて手早く混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップの8分目まで流し入れたら、ごまをふりかけて蒸し器で10~15分蒸す。

幅のいろいろ切りにする。

- ② 鍋に★の調味料を煮立たせたらごぼうを入れて中火にかける。また煮立ったら醤油と玉ねぎを加えて弱火で4~5分煮る。
- ③ 油ふに味がしみ込み、ごぼうに火が通ったら溶き卵を流し入れてふたをする。卵に火が通ったら火を止めてみつばを散らす。

### ●おくずかけ●

#### 【材料】 (8人分)

人参 1/4本  
 ジャガ芋 1/2個  
 ごぼう 1/5本  
 干し椎茸 2枚  
 いんげん 4本  
 小揚げ 1枚  
 豆ふ 5g  
 うーめん 100g  
 だし汁 600ml  
 椎茸戻し汁 100ml  
 醤油 大さじ1と1/2  
 塩 小さじ1/4  
 水溶き片栗粉 適宜

#### 【作り方】

- ① ジャガ芋、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。干し椎茸は戻して干切り、いんげんは斜め切りにする。油揚げは油抜きして干切りにする。
- ② 豆ふは水で戻して絞っておく。
- ③ うーめんはかために茹でて器に盛っておく。
- ④ ジャガ芋、人参、ごぼう、椎茸をだし汁と椎茸の戻し汁で煮てやわらかくになったら油揚げと豆ふ、いんげんを加える。
- ⑤ いんげんに火が通ったら醤油と塩で味を付ける。

- ⑥ 水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止め、うーめんが盛ってある器に上からかける。

## 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 園庭開放	2 園庭開放	3 子育てサロン つるがや	4 園庭開放	5 誕生会	6
7	8 体育の日	9 園庭開放	10	11	12 園庭開放	13 運動会
14	15	16	17	18	19	20

### ★ラプリー運動会★10月19日(金) ※駐車場なし※

時間: 10:00~11:30 対象: 0~6歳のお友達

0歳から6歳まで楽しめる競技を用意してお待ちしています!

是非ご家庭で参加してくださいね!

※10月17日(水) 参加申し込み〆切とさせていただきます。※

### ★料理教室★ 10月24日(水) 駐車場: あり

時間: 10:00~11:30 【秋の味覚】

定員/10組 ※託児あり ◎初めての方優先です。

希望園の栄養士による料理教室です。食事作りについて相談することもできます! 託児もありますので、保育士やお母さんたちとおしゃべりしながら、お料理を楽しみましょう!

※10月1日から受付開始※

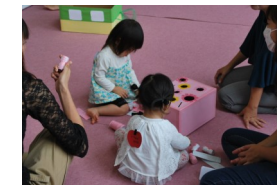
残暑も過ぎて秋風が心地良い季節となりました。天気が安定しない日もありましたが、外で遊べる時間も増えてきたのではないのでしょうか？朝夕はヒヤッとする日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。寒くなると感染症も流行ってくるので、お友達もおうちの方も体調には気を付けていきましょう！

秋と言えば食欲の秋、読書の秋・・・と様々ありますが、やっぱりスポーツの秋♪希望園のお友だちは、運動会を目前に控え、元気いっぱい運動遊びやお遊戯に取り組んでいるところです。10月は大イベント<ラブリー運動会>を開催します！今年もかけっこや年齢別の競技等、楽しい事盛りだくさん♪お父さん、お母さんはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんも是非ご参加下さいね！お待ちしております♥

担当 今野・三浦



# ラブリーデー



第9回目のラブリーデーは、2歳以上のお友達を対象に行われ13組14名のお友達が集まってくれました。体操や手遊びが好きなお友達が多く、アンパンマン体操もポップコーンも元気いっぱい踊ってくれました♪お母さんたちも楽しそうに踊ってくれる姿が印象的でした♪今回は親子ゲームも取り入れてみました。「果物リレー」では、タオルの上に大きいリンゴやカキを乗せてよーいどん！落とさないように慎重に歩く子や、早くバトンタッチしたくてダッシュする子・・・様々な姿が見られ、とっても楽しかったです。出し物の“おべんとうバス”も保育士とのやりとりを楽しみながら、しっかりと座って見てくれていたお友達でした(∇∇)この日の活動は「わくわく秋まつり」と題して、平均台やはしご・滑り台等の大型遊具や、手作りのトンネル・射的等を用意して遊びました。トンネルの中には風船がぶら下がっていたりすずらんテープの仕掛けがあったり、わくわくする仕掛けがいっぱい！！中には巧技台の上から前転で降りるお友達も(笑)

身体をのびのびと動かしてとっても楽しそうに遊ぶ

お友達の姿に私たちもとっても嬉しい気持ちになりました♪



0、1歳のお友達対象のラブリーデーには10名のお友達が集まってくれました。布を使った触れ合い遊びにはお友達も大喜び♪ゆらゆら揺れる布やフ〜ッと吹いて飛んでくる布に笑い声も聞こえていました。また、楽器遊びにも挑戦！タンバリンや鈴、ハンドベルを持って「山の音楽家」に合わせて音を鳴らしてみました。先生たちが楽器を用意し始めると、楽器に近付き興味津々のお友達。それぞれ好きな楽器を2つずつ持って、叩いてみたり振ってみたりしながら♪ノリノリ♪で楽しんでいました。十分にお母さんとの時間を楽しんだ後は、遊具遊び！

手作りのトンネルは中に入るまでドキドキしちゃうお友達もたくさんいましたね。ぽっとな落としは大人気集中して遊ぶ姿が見られていました(∇∇)

ハイランドも大人気！「よいしょ！」と登ったり、階段を上り下りしたり・・・滑り台のように滑ってみたり・・・ダイナミックに遊ぶことができました☆



1歳児の困りごと  
たいへん！

子どもに自我（「わたし」「ぼく」）が生まれてくると、噛みつきやひっかきが始まります。「それ、ぼくの」「ほしいな、それ」「わたし、やだ」・・・こういった気持ちがあっても、まだ言葉にはなりません。だから、噛みつきたり、ひっかいたりします。または、目の前に出てきた誰かの指や顔に、手や口が出ることもあります。これは成長発達の一つの特徴で、子ども達全員がかみつきやひっかきをするわけではありませんが、噛みつきやひっかき