

料理教室

今年度最初の料理教室は、親子クッキング!「ピクニックのお弁当」をテーマに開催されました。豆腐やじゃがいもをつぶしたり、海苔をちぎったり、ボール型おにぎりを握ったりとできることがいっぱいあり、喜んで参加してくれたお友達がたくさんでした!どれも簡単な工程ばかりで是非家でも作ってみたい!という感想がたくさんありました。



第2回目の料理教室は毎回大好評の「希望園の人気メニュー」でした。サラダにセロリを使ったり、春巻きにおからを入れたり、普段あまり使わない食材の使い方に驚きのお母さん達でした。

〇鮭の味噌グラタン〇

材料(10個分)
 鮭 2切れ
 しめじ 1/2パック
 玉ねぎ 1個
 バター 25グラム
 絹豆腐 1/2丁
 みそ 小さじ1/2
 コンソメ 1つまみ
 牛乳 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 とろけるチーズ 適宜

- <作り方>**
- ①鮭は塩・こしょうをふって下味をつけておく。
 - ②玉ねぎはスライス、しめじは1cmくらいに切る。
 - ③豆腐クリームを作る。ポウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。みそ、コンソメで味を整える。
 - ④フライパンにバター半量を溶かして鮭を皮目から焼く。しっかりと焼き目がついたら裏返して反対側も焼く。焼き上がったら取り出して、一口大に切っておく。
 - ⑤④のフライパンに残りのバターを入れて、玉ねぎを炒める。半透明になったらしめじを加え、さらに炒めていく。
 - ⑥アルミカップに④の鮭、⑤の野菜、豆腐クリーム、チーズの順に入れていき、180℃のオーブントースターで約10分、こんがり焼き目がつくまで焼く。

〇生姜ごはん〇

材料(4人分)
 ごはん 子ども茶碗3膳
 豚ひき肉 40g
 根生姜 1/2かけ
 玉ねぎ 1/4個
 ★砂糖 小さじ1/2
 ★しょうゆ 大さじ1/2
 ★みりん 小さじ1/2
 サラダ油 少々

- <作り方>**
- ①根生姜と玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、根生姜、玉ねぎを炒める。
 - ③火が通ったら★の調味料を加えて、味がしみるまで炒める。
 - ④温かいご飯に③を混ぜる。



〇おから春巻き〇

材料(4人分)
 豚ひき肉 60g
 人参 1/4本
 玉ねぎ 1/4個
 にら 2~3本
 もやし 1/4袋
 生しいたけ 1個
 おから 40g
 ★しょうゆ 小さじ1
 ★料理酒 小さじ1
 ★塩 ひとつまみ
 片栗粉 大さじ1
 ごま油 少々
 揚げ油 適量
 春巻きの皮 4枚

- <作り方>**
- ①人参としいたけは千切り、玉ねぎは薄切り、にらは3cm幅くらいに切る。
 - ②フライパンにごま油をひき、豚ひき肉と野菜を炒め、火が通ったら★の調味料で味付けをする。
 - ③味がなじんだら、おからを加えて炒め最後に少々水で溶いた片栗粉を入れ具にまとまりをつける。
 - ④4等分にした具を春巻きの皮に包み、180℃の油でこんがりときつね色になるまで揚げる。

〇じゃがコーンの揚げ餃子〇

材料(10個分)
 じゃがいも 1個
 コーン 大さじ1
 ハム 1枚
 塩 ひとつまみ
 餃子の皮 10枚

- <作り方>**
- ①じゃがいもの皮をむいて一口大に切りゆでるか電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
 - ②ハムはコーンと同じくらい大きさに切る。
 - ③①のじゃがいもをつぶし、コーン、ハム塩を混ぜる。(パサつく場合は牛乳等を加えてなめらかにする)
 - ④③のタネを包み、揚げ焼きにする。

〇かんたんチーズケーキ風〇

材料(5~6個分)
 クリームチーズ 100g
 ジャム 20g
 グラノーラ 20g
 タルト 5~6個

- <作り方>**
- ①ビニール袋にクリームチーズとジャムを入れ、もむように混ぜる。
 - ②全体がよく混ぜたら、グラノーラを加え、さらに混ぜ合わせる。
 - ③袋の角を切り、タルトに絞り出す。
 - ④冷蔵庫で冷やし固める。

〇お麩のラスク〇

材料(4人分)
 ちくわ麩または焼き麩 16個
 バター 20g
 砂糖 大さじ1と1/3

- <作り方>**
- ①バターを溶かし、砂糖を混ぜ合わせておく
 - ②お麩に①をからめる。
 - ③180℃のオーブンで10分くらい、こんがりするまで焼く。
★焦げやすいので、気を付けましょう★

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 誕生会	2
3	4 園庭開放	5 ラプリーデー (2歳以上)	6 子育てサロン つるがや	7 園庭開放	8 園庭開放	9
10	11 園庭開放	12 園庭開放	13 ラプリーデー (0・1歳)	14 園庭開放	15 あんよ サークル	16
17	18 園庭開放	19 園庭開放	20 子育てサロン つるがや	21 ちびっこ サークル	22 料理教室	23
24	25 クレヨン広場	26 園庭開放	27 園庭開放	28 園庭開放	29 園庭開放	30

★料理教室★

[もぐもぐ離乳食]

◎6月22日(金) 10:00~11:30

◎参加費:無料 ☆託児あり☆

◎持ち物:三角巾、エフロン

※定員10組程度。初めての方優先となります。

★ラプリーデー★

◎6月5日(火)2歳以上のお友だち

魚釣いをして遊ぶ予定です!

◎6月13日(水)0.1歳のお友だち

「てるてる坊主モビール」を作る予定です!

※どちらのイベントも申し込みが必要です!前日までにお申し込みください。キャンセルの場合もご連絡ください。

鶴ヶ谷希望園 251-4654

育児相談ダイヤル 388-4088



ラブリー

2018年6月



爽やかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。日中は暖かく感じられても、朝晩はまだ寒い日も多いので体調管理に気を付けていきましょう。6月に入ると、じめじめとした梅雨の時期に入ります。大人には憂鬱な雨の朝も、子ども達の手にかかれば“楽しい♪”に変身です。水たまりに足を入れて『バシャバシャ、ピチャピチャ』と思いきり遊べるのも子どもだからこそ！水の跳ねる音を聞いたり、かたつむりを探してみたり、雨の日ならではの楽しみをお子さんと一緒に発見してみたいかたがでしょうか。

さて、5月はラブリーデー2回と料理教室、子育てサークルに足を運んでいただきありがとうございました。たくさんのお友達と遊んだり、お母さん達とお話できてとっても楽しい時間を過ごすことができました。数少ない遊びの場ではありますが、思いっきり身体を動かしたり、他のお母さん方や先生とお話したり、晴れた日には園庭開放もしています。子ども達のエネルギー発散、そしてお母さん達のリフレッシュのためにも、是非お気軽に遊びにいらしてくださいね。楽しみにお待ちしております(∩∩)

第2回 5月10日(木)
2歳以上のお友達

ラブリーデー

第3回 5月22日(火)
0・1歳のお友達

今年度初めての2歳以上のお友だちのラブリーデー。連休明けすぐだったこともあってか人数は少なめでしたが、ほんわかとした楽しい時間を過ごすことができました。まずはみんなが大好きな『アンパンマン体操』からスタート！アンパンマンのパペットとハイタッチをしながらとても嬉しそうに踊っていたお友達でした。『ポップコーン』は踊り終わった後息が上がってしまうほど動きのある体操でしたが、お家の方も楽しんで踊ってくださり、先生達も必死に踊りました(笑)



今月は『木登りさるさん』を作りました。クレヨンでおさるさんの目や口を描き、糊でぺたぺたして可愛いおさるさんを完成させました。それぞれとってもかわいい表情のおさるさんが出来上がりましたよ。完成した後はお母さんと一緒に紐を左右交互に引っ張って遊びました♪おさるさんが上に登っていく様子を見て「わぁ〜！」と大喜びのお友だちでした！



第3回目のラブリーデーは、0・1歳のお友達を対象に開催されました。触れ合い遊び「かあさんらっこのものがたり」では、ゆったりとお母さんの膝の上に抱っこしてもらったり、テンポよく身体をポコポコしてもらったり突いてもらったり、撫でてもらったりとリラックスして幸せそうな様子のお友達。お子様とのスキンシップにとっても嬉しそうなお母さん達の表情も印象的でした。今回のラブリーデーでは、室内遊具遊びを行いました。ハイハイランドやボールプール、トンネルや手作りのボール転がしに大興奮のお友達。上手にバランスを取りながら階段や坂道の上り下りをしたり、ボールプールの中でゆったりと遊んでいてとっても楽しそうでしたね！トンネルは、最初は恐る恐る覗いてみていたお友達も、ドキドキしながら中へ・・・入ってみたら、あら！楽しい！！何度も何度もトンネルをくぐって遊んでいるお友達がたくさんいました。ボール転がしは、今年度初の大物手作り玩具！喜んで遊んでくれるお友達がたくさんいてとってもうれしかったです！！



イヤイヤ期・・・ママにとっては怖い言葉かもしれませんが、個人差はありますが、1歳半過ぎからイヤイヤ期が始まり、2～4歳まで続くことが多いようです。イヤイヤするピークが2歳ごろなので【魔の2歳児】とも言われています。毎日『イヤイヤ』ばかりで、ママはイライラ&ヘトヘト。買い物に行くのも一苦労、何をしても今までの倍の時間が掛かってしまう。「いったいつまで続くの？」と嫌になっちゃうこともありますよね。イヤイヤ期のど真ん中だと、先が見えなくて不安に思うこともあるかもしれませんが、でも、いつまでも続くことはありません！性格や性別によっても個人差はありますが、3～4歳になると『なにもかにもイヤ！！』ということも減ってきて、徐々に落ち着いてきます。ママが穏やかな気持ちで接することで、いつの間にか『話したら納得してくれることが増えた』と、子どもの成長を感じる日が増えてきます。

生まれてすぐは『オムツが気持ち悪い』『お腹が空いた』等の欲求を泣くことで大人に知らせていた赤ちゃんですが、発達と共に欲求の種類も増え、言葉を話すようになってきます。すると、徐々に自分の欲求や気持ちをママやパパなど周囲の大人にぶつけ、【自分の感情を人にぶつけるとどうなるか】【その欲求は受け入れられるのか】【相手にも気持ちがある】【泣く以外に思いを伝える方法がある】などを体験し始めます。こういった体験を何度も繰り返すうちに、感情のコントロール方法や他人への思いやりなどを身につけていく子どもにとってとても大切な時期なので、子どもが順調に成長している証しの1つと思いつつ我が子の自我の芽生えを喜び、子どもの成長を楽しみながら過ごせると良いですね。

イヤイヤ期は子どもにとって大切な時間

<イヤイヤ期に「イヤ」という6つの理由>

- ①上手く伝えられない②やりたくない③まだまだ甘えたい④できないけどやりたい⑤指示されるのがイヤ⑥眠かったり空腹だったり体調不良

「イヤだー！」という子どもの気持ちを受け止めて「そうだったのね、いやだったのね」と一旦受け入れてあげることが大切です。気持ちを受け止めてもらえる経験が自己肯定感の育ちにも繋がってきます。

