

子育てひろば しらうめっこ

No.10

社会福祉法人たつの子の会
羽村しらうめ 保育園
〒205-0014
羽村市 羽東 1-29-16
TEL / 042-555-1019



あちこちで梅の花が咲き始め、春の気配が漂ってきましたね。
ぽかぽかとした気候で外あそびが楽しい季節になります。
朝夕との気温差もある時期です。日中、たくさん遊んで
しっかりと休息をとり元気に過ごしましょう。
こまめな水分補給も忘れずに！

触れ合い遊び♪

子どもたちは触れ合い遊び大好きです。身近にいる大人の優しい歌声を聴いたり表情の変化に喜んだり、“次はくすぐられる…”と期待して「もう一回」と繰り返し楽しめます。お子様とのちょっとしたひと時にぜひ楽しんでみてください。

じーじーばー

① じー じー
布を揺らしながら顔を隠す



② ばー
顔を全部見せて子どもと顔を見合わせる



③ ※①、②を子どもが満足するまで繰り返す

④ ちりんぽろんと
自由なリズムで布を左右に揺らす



⑤ とんぞったー
布を高くとばす



子どもの顔にとばして「いないいないばあ！」をしても楽しいです

あがり目 さがり目

① あがり目
目じりを上につりあげる



② さがり目
目じりを下にさげる



③ ぐるりとまわて
目じりをぐるぐる回す



④ ねこの目
目じりを中央によせる



最後は猫の鳴きまねをして楽しみましょう♪

にゅうめん ぞうめん

① にゅうめん
ぞうめん
ひやぞーめん
腕を下から上になでおろす



② かきがらちやうの
手の甲をくすぐる



③ ぶいたやの
手の甲をたたく



④ つねこさんが
手の甲をつねる



⑤ ちんぴ
ちんぴ
ちんぴ
腕を小さくつねる



⑥ だんおろし
だんおろし
だんおろし
軽く握ったこぶして腕を下から上へこすりあげる



仕草をしている人が尋ねる



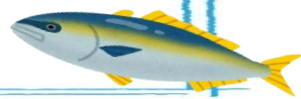
脇の下をくすぐる

お家で魚を食べていますか？

近年、食の欧米化や調理が難しい、匂いが嫌など様々な理由で魚を食べる人が減ってきています。魚に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する効果が期待できます。カルシウムは骨を作る際に欠かせないので、子どもが魚を食べる事で、丈夫な歯や骨を作ります。また、食べる時に骨を取り除いたり、ほぐしたりするには、手指の細やかな動きや力加減が必要です。日本人は幼い頃から家族との食卓の中でこの高度な技術を習得してきましたが、現在は昔から伝えられてきた正しい箸の持ち方をする子も減ってきたと言われています。魚を食べる事は箸の使い方や伝統的な日本料理に込められた日本人の心や食文化を伝える事にも繋がります。

2月の旬な魚

ぶり、さわら、いわし、たこ、いか などなど…



旬な魚を使ったレシピの紹介！

鯛の生姜煮



材料(4人分)

鯛 4匹
(頭と内臓を取ったもの)
生姜 10g
長ねぎの青い部分 4本程度
醤油 小さじ2杯
酒 大さじ2杯
酢 小さじ1杯
砂糖 小さじ1杯
水 1500cc

作り方

- ① 生姜をすりおろす。
- ② 圧力鍋に、生姜、長ねぎの青い部分、調味料、水を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 鯛を入れ、火にかける。
- ④ 圧力がかかったら、火を少し弱くし、圧がかかった状態で45分加熱する(火を弱くしすぎると、圧がかからなくなるので注意)
- ⑤ 45分経ったら、火を止め、圧が抜けるのを待つ。
- ⑥ 盛り付けて完成。

鮭の西京焼き



材料(4人分)

生鮭 4切れ
白味噌 20g
きび砂糖 小さじ1と1/2
日本酒 小さじ1と1/2
※味噌が少ない場合は、この割合で増やして漬けてください

作り方

- ① 調味料を軽量しよく混ぜ合わせる。
- ② 魚と調味料を袋に入れ、20~30分漬ける。
- ③ 180℃のオーブンで10分くらい焼き、いい焼き色になったら完成。

※フライパンで焼く際は、焦げやすいので弱火で蓋をして、じっくりと焼く。オーブントースターでも焼けます。焦げそうな場合はホイルで蓋をしてじっくり焼く。

鰯のネギ塩焼き



材料(4人分)

鰯 4切れ
長ねぎ 1本(100g)
ごま油 大さじ1
酢 小さじ12杯
砂糖 小さじ12杯
塩 小さじ1/2杯
※お好みで、にんにく、生姜のすりおろし少々

作り方

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② ねぎに調味料を入れてよく混ぜる。(10分程度馴染ませる。)
- ③ 鰯の裏面に軽く塩を振り、オーブントースターで5分焼く。
- ④ 一度取り出し、ねぎを適量乗せて、3分焼く。

※加熱時間目安です。

家庭のトースターによって違いますので、まだ火が入ってなさそうであれば、焼き時間を調整してください。ねぎだれは多めにできるので、お肉やお豆腐に乗せても美味しいです。