



# あいこでしよ

令和5年8月号 発行 阿久根市子育て支援センター  
73-1248



## 親子クッキング

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう！幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味を持ち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。出来上がったときの達成感や、自分で作った物を食べた時の感動は、自信や満足感、感謝の気持ちに繋がります。



## ホットプレートで！バナナパンケーキ



### ●材料（4枚分）

- 薄力粉・・・100g
- ベーキングパウダー・・・4g
- 卵・・・2個
- バナナ・・・2本
- 牛乳・・・50ml
- 砂糖・・・30g
- サラダ油・・・適量
- バター・・・40g

### ●作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- ②卵を溶きほぐす。
- ③バナナの皮をむき、フォークで形がなくなるまでつぶす。
- ④③のバナナに、①と②、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤約160℃に温めたホットプレートにサラダ油を敷き、④の生地をお玉1杯分ずつ入れ、両面を焼く。
- ⑥お皿に⑤のをのせ、バターをのせる。

### ★ポイント

- ・ホットプレートの代わりに、コンロでフライパンで焼いてもOK！
- ・バナナを変色しやすいので、時間をおく場合は、レモン汁をかけると◎



## 水風船でいろいろあそんでみよう！

### 1. 感触を楽しもう！

0・1歳児でも楽しめる♪ひんやり冷たく、ぷにぷにとしたやわらかい心地に、子どもたちはどんな反応を示すかな？



### 2. 泳がせてみよう！

プールにぷかぷかと浮かべたり、水風船の口を結ばずに水の中で手を離すと、水の中をビューンと勢いよく移動する様子が楽しめます。

### 3. キャッチボールをしよう！

お友達やお家の人と向かい合わせになり、やさしく投げ合います。割れないように、何回キャッチできるか数えてみてね。

### 4. ヨーヨー釣りをしよう！

水風船に輪ゴムをくくりつけて水に浮かべ、割りばしの先にモールをU字型に巻きつけて釣り竿を作ります。ぷかぷか浮かぶ水風船をうまく釣りあげよう。

### 5. 高いところから落としてみよう！

水遊びが終盤になったら、余った水風船を高いところから落としてみよう。割れる様子を楽しんだり、下にバケツを用意して狙いながら落とすゲームをしてみても面白いかもしれません。



## プールや川で気をつけたいこと

<p><b>プール</b></p>  <p>プールサイドはすべりやすいのでふざけたり走ったりすると、けがをする恐れがあります。やめましょう。</p>	<p><b>川</b> 川岸に近づかない</p>  <p>足元が見えない草地では川がどこにあるかわからず、足を踏み外して転落する危険があります。</p>	<p><b>川</b> 石の上には乗らない</p>  <p>川の中の石はコケがはえていてすべりやすいので、石に乗ると転倒する危険があります。</p>
--	---	---

## おすすめ絵本

### こぐまちゃんのみずあそび



作：わかやま けん  
出版社：こぐま社

子どもの好きな水遊び。でも思う存分にできる機会はめったにないかもしれません。最初はじょうろを使ってささやかに始まったこぐまちゃんの水遊びですが、しろくまちゃんがホースを持ってきたことから面白さはエスカレート！

### おばけのてんぷら



作・絵：せな けいこ  
出版社：ポプラ社

うさこがごきげんでてんぷらを揚げていると、においに誘われた山のおばけが、そーっと忍びこんできました。さあ、大変。おばけが衣の中にぼちゃん！おばけ、大丈夫かな！？

## のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日  
時間 9:30～14:30  
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

夏真っ盛りです！暑い日々が続いていますが、水分補給として上手に利用したいのが、きゅうりやトマト、スイカなどの夏が旬の野菜や果物です。水分が多いこれらの食べ物を、食事やおやつで上手に利用しましょう。

また、夏は楽しいイベントがたくさんありますね！山や海に出かけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたり・・・と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう♪