

## みみちゃん通信 NO.3 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

梅雨に入り室内で過ごす機会が多くなりました。室内遊びが続いて飽きてきたら、雨上がりに長靴を履いて外へ飛び出してみましよう。かえる、おたまじゃくし、かたつむり、ザリガニなどの生き物に会えたら、じっくり観察してみるのもおもしろいですよ。かえるのうたが～とか でんでんむしむし～など可愛い歌声が聞こえてきそうです。アジサイの花も色の変化が不思議で、雨の中で美しく咲き誇る様子はまさしく梅雨期のシンボルといえます。この時期ならではの過ごし方をお子さんと一緒に見つけてください。



### 第1回 簡単クッキング教室では・・・

5月30日(月)に行いましたクッキング教室には19組の親子さんにご参加いただきました。茹でたジャガイモをつぶして、片栗粉をまぜ合わせ丸めて焼いた「じゃがもち」は、熱々もちもちでとてもおいしかったです。りんごジュースを使ったゼリーは、お水に寒天パウダーを混ぜ合わせ火にかけて溶かした後、ジュースを入れてカップに注ぐことも子ども達が挑戦しました。じゃがもちを焼く前に味見をしたり、ゼリーをお母さんの分も食べたりするなど、小さいお友達の微笑ましい姿も見られました。



ご指導いただいた駒田先生やスタッフの学生さんたちとも会話がはずんで、楽しい時間を過ごすことができたのではないかと思います。

次回は11月28日(月)に行う予定ですので、お楽しみに！

子どもの成長は著しく、3食では栄養が十分に補う事ができないため、間食＝おやつという形で食事を補います。間食を食事の一つと考え、果物や乳製品・芋類などカルシウムやタンパク質・ビタミンをたくさん含む食品を用いることが大切です。今回のような手作りおやつをご家庭でもぜひお試しくださいと思います。

### 黄・赤・緑の3つの色を食べよう！

黄...ごはん、パン、めん類などの主食で炭水化物を含む食品

赤...肉、魚、卵などの主菜でタンパク質を含む食品

緑...野菜、果物などの副菜でビタミン、ミネラルを多く含む食品

メニュー全体を見ても3色がそろっていると見た目も栄養バランスもよい食事になります。毎日の献立を考える際にも、ぜひ意識してみてください。

**小麦粉粘土をつくろう！** 台所にある材料で簡単にできる小麦粉粘土をぜひ、ご家庭でもお試しください。

#### <材料>

小麦粉 500g・水 150cc・油 25cc (なめらかさとして)

塩 (防腐剤として) 小さじ3程度 (夏季は倍量)

着色料...食紅・ココア・カレー粉などお好みで

#### <作り方>

1. 小麦粉の中に着色料を入れる。
2. 1に塩を入れて、水と油の様子を見ながら少しずつ加えて練る。
3. 耳たぶくらいの柔らかさになったら出来上がり。

使い終わったらビニール袋に入れ、口を縛って冷蔵庫に入れて保存可能です。冬季であれば2週間くらいはもちます。

