

ほっとケーキ

2020年11月発行 No.45



こんにちは「ほっとケーキ」です。

ほっとケーキは 市内の公立保育園
4園が作る情報誌です。

保育園の活動を紹介したり
地域のお母さんたちの子育ての
応援をします。

忙しい時間に「ほっ」と一息！
お母さんたちの心のオアシスに
なりたいと考えています。

道野辺保育園	道野辺中央 5-7-10	☎444-1886
南初富保育園	東初富 2-6-50	☎443-2073
栗野保育園	栗野 740-3	☎443-1923
鎌ヶ谷保育園	鎌ヶ谷 6-8-26	☎441-1924

おやつの大切さ



栄養面

・3回の食事では、絶えずフルパワーで動きまわるのに必要な栄養が十分にとれません。おやつは「第4の食事」です。

精神面

・心と体をリフレッシュ。絶えずフルパワーで動きまわっている子どもにとって「小休止」や「気分転換」になります。
・食の楽しみを深めます。また、友達や家族との大切なコミュニケーションの場となります。

しつけ面

・食習慣である手洗いやあいさつなどを身につけます。
・食事のマナーや食べ方などを身につけます。

かんたんおやつ ごへい餅

親子で作ってみよう



材料 (16個分)

米	1 合 (150g)
片栗粉	30g
A {	
みそ	30g
白すりごま	15g
砂糖	35g
水	大さじ2

【作り方】

- ① 米をとき、普通に炊く。
- ② ①に片栗粉を加えてつぶしながら混ぜ、16個に丸めて小判型にする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れて茹でる。
- ④ 浮き上がったらザルに取る。
- ⑤ Aを鍋に入れ、弱火でよく練り、④に塗る。

・ごまの代わりにピーナッツやくるみ(すりつぶす)を使うと風味が変わります。
・フライパンで焼くと硬くなりますが、みそが香ばしくなります。

子育て情報 ほっとケーキに関する感想をお聞かせ下さい！

アドレス kamaho@city.kamagaya.chiba.jp

鎌ヶ谷保育園

鎌保



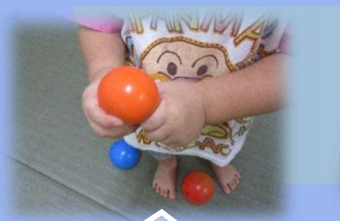
★ お家にあるもので遊ぼう！ ★

お家にある素材を使って簡単に作れる玩具を紹介していきます♪

☆ 片栗粉・小麦粉 ☆

～片栗粉スクイズ～

ペットボトルに片栗粉（50g）、水（50cc）を入れて振って混ぜます。
飲み口に風船を着け、ひっくり返して中のものを流し込みます。全部入れたら風船を取り、空気を抜いて風船口を結びます。（中のものが出てこないよう注意）



ぷにぷに♪

小麦粉粘土

容器に小麦粉（200g）、水（100cc）を入れて、手につかない程度にこねると出来上がり。
食紅で色をつけると、カラフルな粘土ができてさらに楽しめます。

指に色々な刺激を与えたり、指先を動かすことは脳が活性化して成長を促すと言われています。
また色々な感触に触れることで、安心できる落ち着いた触り心地を見つけてしまうかも…
簡単に出来るので親子で楽しんでみてください。

☆ ペットボトル ☆

おままごと♪



ラメがきれい☆

～ペットボトルを使った簡単おもちゃ～

材料・ペットボトル

（小さい容器が子どもの手で持ちやすいです）

- 液体のり又は洗濯のり
- 好きな色のビニールテープ
- ビーズ（色、形なんでもOK）

*ラメがおすすめ！キラキラ感が増します。

- ① ペットボトルにビーズを入れ、そこに水を注ぐ（水の量は 1/3 ぐらいでOK）
- ② 液体のりを注ぎ、キャップを閉め、中身が漏れないようビニールテープでしっかり留める。

☆ 完成 ☆

ペットボトルを傾けるとゆらゆら揺れてきれいです♪絵具や食紅を使うと色水になり、おままごとなどの遊びにも使えます。

☆ ダンボール ☆

ダンボールとゴミ袋でバスケットゴール。お子さんが好きなキャラクターをつけてあげると楽しさ倍増です！！



電車ごっこ♪



キャタピラ！



お家ごっこ！

ダンボールを広げてつなげると…キャタピラ、お風呂やさん、電車ごっこ、かくれんぼなど…ひとつのものからいろいろなあそびが楽しめます！

☆ 4園共通で行っていること ☆

- 園庭開放 月～金 9：30～12：00
現在、感染症対策のため、検温等をさせて頂いています。
親子で遊びに来てね（申し込み不要）
- 電話相談 月～金 9：30～16：00
一人で悩んでいませんか？
子育てについて困ったときなど気軽に電話してください。