



すこやか子育て情報



まもなく梅雨の季節に入り、おうちで過ごすことが多くなることと思います。おうちの中では、公園のように走り回ることにはできませんが、お子さんと一緒に、体操をしたり、手遊びをしたりして過ごしてみたいかでしょうか？ 子どもたちが大好きな、楽しくて可愛い手遊びを紹介します。

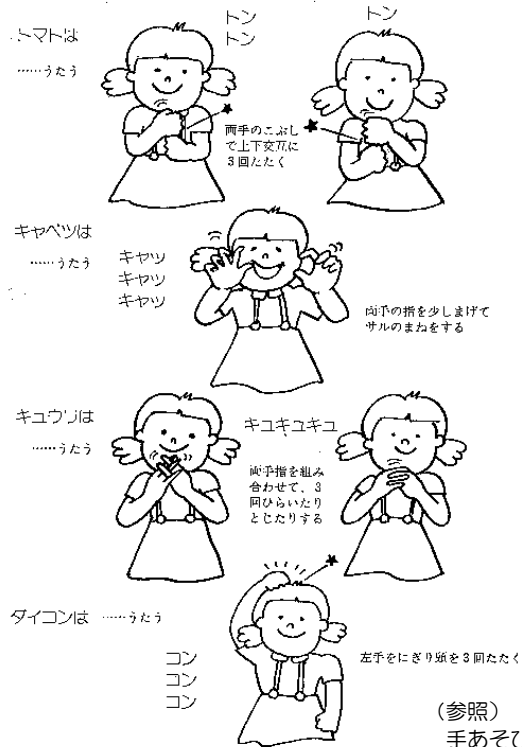
☆おすすめの手遊びを紹介します☆

《やさいのうた》

詞曲 二階堂邦子

トマトは トントントン
キャベツは キャッキャッキャツ
キュウリは キュキュキュ
ダイコンは コンコンコン

詳しく遊び方を知りたい方は、
保育園に行ったときに聞いて
みましょう。



(参照)
手あそびうた50第二集
学事出版 二階堂邦子編
81ページより抜粋

☆保育園のレシピを紹介します☆



子どもたちに野菜好きになってもらうためのヒミツは、
手作りのドレッシング!
今回は、ご家庭にある調味料で簡単に作ることができ、
どんなサラダにもピッタリの「和風ドレッシング」の
作り方を紹介します。



【和風ドレッシング】

材料(作りやすい分量)

砂糖 : 大さじ1
酢 : 大さじ2
しょうゆ : 大さじ2
油 : 大さじ2

作り方

- ① 砂糖・酢・しょうゆ・油をボウルに入れてよく混ぜる。
 - ② カット野菜等、お好みの野菜と和えたら、和風サラダのできあがり！
- ※ ドレッシングの黄金比率(おいしくできる割合)は、
【砂糖：酢：しょうゆ：油＝1：2：2：2】です。
※ 使用する油をごま油にすると、中華風にアレンジ
できます。



クックパッド「東京あだち食堂」でも
区立園給食の家庭用レシピを
紹介しています。