

２０２０年度　浜松市保育園親子ひろば　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　お便り　　5月号

　　　　たんぽぽちゃん

　　〒４３３－８１１２　　　浜松市北区初生町３３－１　　電話４８８－８７００　　FAX４８８－８７０１

　　　　　　　　　　　　　　　　ﾒｰﾙ 　　　 tanpopohoiku@tanpopo-kai . jp

　　　　　　　　　　　　　　　　ホームページ　　　http：//www . tanpopo-kai . jp/tanpopo

一緒に作ろう！一緒に食べよう！

　気温がグーンと上がる日も増えて熱中症対策も始めていきたい気候ですね。マスクをしての生活の中でより水分補給も必要になってきます。こまめに水分も取りつつ、新型コロナ＆熱中症対策のとして、健康維持のための睡眠・食事にも心がけ、乗り切っていきましょう。

人が人らしく生きていく・生活していく・成長していくために必要な食事です。大好きな大人と一緒にテーブルを囲み、おしゃべりをしながら一緒に食べる事。その時間が何よりの宝物ではありますね。でも食事を作る側からしたら、『好き嫌いなく何でも食べてほしい。』『おいしいな♪って食べてほしい。』など“願い”が込められるのも当然です。

しかし、願いはかなうことばかりでなく。。。『前はよく食べていたのに急に食べなくなった』『遊び食べでポイポイ投げてしまう』『お皿ごとひっくり返す』『好き嫌いがはっきりして、嫌いなものは全く食べない』なんて悩みもつきものです。

何でもおいしく食べてくれたらそれが何よりですが、食べる子どもにも“つもり”はありますよね。体調・気分もその理由の一つにあるし、成長・発達の段階の中で、味がわかるようになったり、わかる味の中から好みを選べるようになったり。同じ素材でも調理の仕方や時間で触感や風味が変わって、それに気が付くようになったり。子どもの感じ方も日々変化していきます。

大人側から見える困った姿に直面した時、理由がわかって変えられそうなことは、変えてあげられたらいいですね。でもすべてがそううまくいく時ばかりではないので、そんなときはちょっと見方を変えて、『大きくなったな』『わかるようになったんだな』『そのうちまた食べる日が来るかな』『大人がおいしく食べちゃおう！（見るのも学びです）』と思えたら、少し気が楽になりますよ！手作りご飯に疲れちゃったり、時間がないときは買ってきたお惣菜やお弁当を利用するのもOK！みんなで食べるのが楽しい(^^♪　時間ですね。



　**お子さんの事・育児の事で悩んだ時には、電話・メール・FAXでの相談も受け付けていますので、お気軽に連絡してくださいね。**

**電話での相談については、９時～16時の時間帯でお願いします。**

親子で作ってみよう　　～クッキング～



☆スイートポテト

材料

・サツマイモ　中一本（２００ｇ位）

・砂糖　　　　　　　　　　２０ｇ

・バターorマーガリン　　　１０ｇ

・牛乳　　　　　　　　　　２０ｇ～

・塩　　　　　　　　　　　　少々

・卵黄（つや出し用）　　　1/3個

1. 皮をむいて輪切りにしたサツマイモを水にさらして、耐熱容器に移してレンジでチン！
2. お芋が柔らかくなったら、熱いうちに砂糖・バター・塩を入れてつぶしながら混ぜる。牛乳はお芋が成形できるくらいになめらかになるまで少しずつ加えていく。
3. 出来たものを丸めて、アルミカップに乗せて、卵黄をぬったらトースターで焼き色付けて出来上がり♬

＊チョコペンで顔を描くのも楽しいよ😊

☆ご飯を使って五平餅

材料

・ご飯　　　　　　600ｇ

・片栗粉　　　　　適量

（タレ用）

・醤油　　　　　　10ｇ

・砂糖　　　　　　30g

・水　　　　　　小さじ1

・すりごま　　　　15g

1. ボウルに入れたご飯を、すりこぎなどでつぶす。ビニール袋に入れてもんでもいいよ。
2. 手に片栗粉をつけて丸めてから平たくのばす
3. ホットプレートorフライパンで両面に焼き色を付ける。
4. 器に醤油・砂糖・水を入れてレンジで40秒加熱して砂糖が溶けたらすりごまを混ぜる。
5. 焼き色を付けたご飯にタレをぬってもう一度軽く焼き目をつけたら出来上がり





☆お楽しみ餃子

材料

・餃子の皮

・中に入れたい具材

　おかずなら　（　ハム・ベーコン・コーン・　　チーズ・ツナ・お餅　等）

おやつなら　（ジャム・バナナ・チョコ　等　）

・水　適量

餃子の皮に好きな具材をのせて包む。

ホットプレートやフライパンで焼きます。

＊子どもが選ぶ意外な組み合わせがヒットかもね♪

☆ちぎってスープ

いつも作るスープorみそ汁の具材を　子どもにちぎってもらおう。

自分が手を加えたことでおいしさもますね。

子どもが少し手を加えてみたり、実際に作る様子を目の前で見たりすることで、食への興味も膨らむね。憧れの大人と一緒♬が一番だね。