きらりたのしいくらし

# KITA-KU

# 2020年夏号

子育てを応援します！
地域からのイチオシ情報を
掲載します♪

＊この情報誌は区役所の他、
各子育て支援施設にも
配架しています！

＜発行＞
北区子育て支援連絡会
北区役所・子育て支援室
北区扇町２－１－２７
TEL：06-6313-9533
FAX：06-6313-9905

## 親子でおうち時間を楽しもう♪

梅雨の時期、お子様との過ごし方に悩むことはありませんか？
今回は、北区の保育施設・子育て支援施設オススメの
おもちゃ作りやおやつ作り、絵本などをご紹介します♪

## きたの旭ヶ丘学園 手作りおもちゃ紹介

### ころころマラカス

ガムテープがなくなったら‥

お家にあるガムテープの芯を使って積んだり、転がしたり、
音を鳴らしたり、いろいろ遊べて楽しめますよ☆

＜材料＞
- ガムテープの芯
- 好きな色の画用紙
- 中に入れる鈴や、ビーズなど(何でもOK)
- のり
- セロハンテープ

＜作り方＞
①ガムテープの芯より少し大きな○に切った画用紙で底を貼る
②中に鈴や、ビーズを入れる
③上に①と同じサイズの○を貼りふたをする
④芯の周りにも画用紙を貼り、上にも好きなイラストを貼って完成☆

お問い合わせ
きたの旭ヶ丘学園　TEL　06-6361-8344

## うどいの広場みつるポケット

### あそびの紹介（造形の先生より）

### 「ふわふわうさぎ」

● 材料 ●

持ち手のあるビニール袋、画用紙、セロテープ

● 作り方 ●

①袋に画用紙で作った、顔のパーツ、足のパーツを貼る。
②空気を入れて膨らませて、結んだら出来上がり。

● あそび方 ●

風船のように投げたり、キャッチしたり、お散歩したり、
ふわふわする感じや膨らみを楽しめます。

その他、みつるポケットのブログには
たくさんのあそびを紹介しています。
みつるポケットにアクセスして、
いろんなあそびにトライしてくださいね。

みつるポケットブログの QR コード→

# 保育所の手作りおやつの紹介をしま～す！！

昨年度、５歳児が食育活動で取り組んだメニューです。
おうちでも、子どもと一緒に混ぜたり形を作ったりしてみては
いかがでしょうか？　　たのしくておいしい時間になりますよ！

## 『やきやきごはん』

＊材料＊
- ごはん　　６０ｇ
- ツナ缶　　１０g
- わかめ（干し）0.5g
- しょうゆ　　0.5g

＊作り方＊
① ツナはほぐし、わかめは水でもどして細かく切り熱湯に通しておく。
② ごはんに①を混ぜ、しょうゆで味をつける。
③ 適当な大きさに丸めて小判型にする。
④ オーブンで焼く。やけどに気をつけてね。
＊ツナの代わりに、湯通ししたちりめんじゃこでもよい。
＊しょうゆの代わりに、みそやカレー粉でもよい。

大阪市立大淀保育所
北区大淀中４－９－１１
TEL・FAX
６４５８－６２００

# 梅田ひまわり保育園の人気おやつのご紹介

## ● じゃが芋のガレットの作り方 ●

材料：２歳児３人分
- じゃが芋：１個
- 塩：一つまみ
- シュレッドチーズ：適量
- オリーブオイル：適量

作り方
1. じゃが芋は皮をむき、芽を取り、スライサー等でマッチ棒位の千切りにする
2. 水にはさらさず、塩一つまみで揉みこみ、でんぷんが出る様にしばらく置いておく
3. でんぷんが出てきたらシュレッドチーズを混ぜ込む
4. 20 ㎝サイズのフライパンを温めてオリーブオイルを薄めにひき、３の生地を薄く広げる
5. 周りがカリッとしてきたら、さらにオリーブオイルを回しかけ、ひっくり返す
6. ひっくり返したら、ヘラでギュッと押し焼く
7. こんがり両面がきつね色になったら、クッキングペーパーに取り出し、余分な油分を除くと、出来上がり

梅田ひまわり保育園では、随時見学を受け付けています。お電話お待ちしております。

申込み問い合わせ先：梅田ひまわり保育園
大阪市北区鶴野町３番 17 号ファーストＮレジデンス 203 号
電話/FAX：06-6110-5922
ブログ：https://ameblo.jp/umeda-himawari/

# ☆鶴満寺保育所☆

## 給食人気メニュー「春巻き」レシピ

【材料】(皮約 10 枚分)
豚ミンチ　100g
春雨　　30g
しいたけ　2 個
キャベツ　50g～
塩こしょう　少々
しょうゆ　大 1～
砂糖　　小 1～2
味の素　　大 1
ごま油　　少々

【作り方】
① フライパンに油を熱して、豚ミンチ、細かくしたしいたけ、塩こしょうを加えて炒め、残りの具も切って炒める。
② しょうゆ、砂糖、味の素も少しずつ入れ、炒めながら味を調節し、冷ましておく。
③ 皮で具を巻き、170℃の油で皮がパリッとするまで揚げて出来上がり！！

♪ハムとスライスチーズを巻いた春巻きも子どもたちには大人気です！！

## ポポラー大阪長柄園

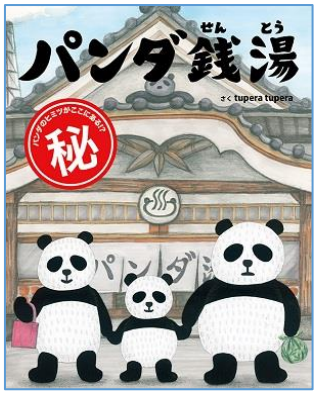
昨年、七夕のおやつに提供し、子どもたちに大人気だったゼリーを紹介します！
ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください♪

### キラキラゼリー

＊お好みで食紅やかき氷シロップで色付けしたり、好きなジュースやフルーツ缶で楽しんでくださいね！

〈材料〉
- カルピス　250ml
- 粉末かんてん　2g
- りんごジュース　250ml
- 砂糖　小さじ１
- 粉末かんてん　2g
- みかん缶(シロップをきっておく)
- サイダー

〈作り方〉
1．鍋にカルピスを沸騰させ、粉末かんてんをよく溶かす。バットに流し入れ、冷やし固める。
2．りんごジュースは砂糖も同時に溶かし入れ同様にかんてんゼリーを作る。
3．ゼリーをクッキー型で抜き、残りは細かくする。(型がなくてもナイフで四角や三角に切ってもかわいいよ！)
4．みかんとゼリーを器に盛り、サイダーをかける。




◆大阪市立図書館では「One Book One OSAKA」と題して、皆さんの投票をもとに、“大阪の１冊の絵本”を選んでいます。
第７回は『パンダ銭湯』(tupera tupera/さく　絵本館)に決まりました。
年齢層別ランキングの０歳～６歳の子どもたちに人気の絵本は
１位　だるまさんが(シリーズ)
２位　それいけ！アンパンマン（シリーズ）
３位　しろくまちゃんのほっとけーき(シリーズ) でした。
親子でいろいろな絵本を読んでみてはいかがでしょうか。

大阪市立図書館ホームページの One Book One OSAKA もクリックしてね!!

問合せ　北図書館
〒531-0074
北区本庄東３－８－２
TEL　6375－0410