

きたのしいくら

## KITA-KU

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〇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と同じサイズの〇を貼りふたをする
- 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



## つと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  
たくさんのお遊びを紹介しています。

みつるポケットにアクセスして、  
いろんなお遊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を紹介しま〜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も  
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 ご飯に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 オープンで焼く。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

### ● ジャガ芋のガレットの作り方 ●

材料：2歳児3人分

- ジャガ芋：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. ジャガ芋は皮をむき、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. 20cm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. 周りがかリッとしてきたら、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  
春巻 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★

#### ＜材料＞

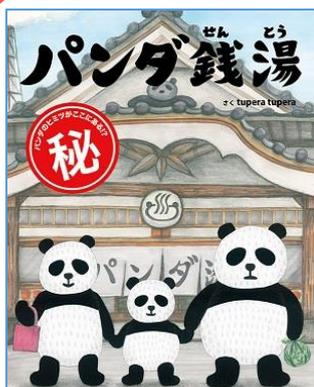
- ・カルピス 250ml
- ・粉末かんてん 2g
- ・りんごジュース 250ml
- ・砂糖 小さじ1
- ・粉末かんてん 2g
- ・みかん缶(シロップをきっておく)
- ・サイダー

\* 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！



#### ＜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”を選んでいきます。

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 [ワンブックワンオサカ](#) 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