



# 親子であそぼう



寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか。

今回のレシピでは、体を温かくする保育所のスープレシピやいつでもどこでも楽しめる、簡単なふれあい遊びを紹介します。ぜひ親子で楽しんでみてくださいね。

## 保育所のあたたかいスープメニュー&人気のおにぎり🍱

### \*簡単きのこスープ

～材料～4人分

- ・しめじ 40g (個房に分ける)
- ・えのきだけ 20g (3等分に切る)
- ・しいたけ 20g (小口切り)
- ・パプリカ赤・黄各 1.5g (千切り)
- ・まいたけ 20g (個房に分ける)
- ・葉ねぎ 10g (小口切り)
- ・ベーコン 20g (スライスする)
- ・オリーブオイル適量・塩 2g・コショウ少々
- ・水 500ml～600ml

～作り方～

1. 鍋にオリーブオイルを入れる。
2. ベーコンを入れ、ベーコンの脂が出てきたら切ったキノコ類を入れ、塩、コショウ。
3. きのこがしんなりしてきたら水を入れる。
4. 灰汁をとり、パプリカを入れる。
5. ブイヨンを入れて味を整え、最後に葉ねぎを入れたら完成!!

※ワンポイントアドバイス  
煮汁が薄味の時、顆粒だしを入れるといいですよ!

### \*混ぜごはんおにぎり

～材料～4人分

- ・お米 160g
- ・干しひじき 2g (水につけて戻しておく)
- ・油揚げ 6g (細い短冊切り)
- ・人参 1.5g (千切り)
- ・炒め油 適量
- ・だし汁 (煮汁の量をみて足す分として)
- ・A (砂糖 3g・しょうゆ 6g)

～作り方～

1. 鍋に油を入れ、水切りしたひじきと人参を炒める。
2. 人参がしんなりしたら煮汁の量をみて、だし汁をひたひたになるぐらいに入れる。
3. 灰汁を取ったらAを入れ、油揚げを入れて煮る。
4. 具材に味がしみたら、網とボールを用意して煮汁と具材に分ける。
5. 研いだ米に煮汁を入れ、米をたく。(煮汁が少なかったら水を足す)
6. 御飯が炊き上がったたら具材を混ぜて完成!!

スープやみそ汁を飲むとポカポカ体も温まって元気が出てきますね。

### \*ふれあい遊び\* 「とけいになります」

♪とけいになります チクタクチクタク  
[手をつないだり、上体を支えたりして歌いながら、左右に揺らす。]



### \*向かい合って座り、大人の足の上に子どもを乗せます

♪あさです めざまし げんきです  
[ひざを上下に動かす。歌の後、「ジリジリジリ」と言いながら、子どもをくすぐる。]



### \*わらべうた遊び\* 「いちりにり」

※触る場所を変えて、2種類の遊び方を紹介します!

- ♪いちり ※手・両手の指先をつまむ 足・寝転んだ子どもの両足の親指をつまむ
- ♪にり ※手・両手首をつかむ 足・両足首をつかむ
- ♪さんり ※手・両ひじをつかむ 足・両ひざをつかむ
- ♪しりしりしり～ ※手・わきの下をくすぐる 足・おしりをくすぐる

※「♪さんり」の後、ちょっと間をおいて、ときどき感を高めるのもおすすめです!