

登園自粛のご協力ありがとうございます。みなさん元気に過ごしていますか？お友だちも先生も会いたくても会えない日々が続いています。そこでこの特別号では、お家での時間を少しでも楽しく過ごせますように、面白い遊びや美味しいレシピをご紹介します！たくさんの笑顔が保育園に集まる日が少しでも早くやって来ますように願っています。

**おうちでたのしいあそび！**

**お家でこねこね！**

**おもしろ感触遊び！**

**★パン粉ねん土**  
 パン粉に水を混ぜてこねてねん土  
 お好きなお花などで遊んでね！  
 ★かたくり粉 トロロ～  
 かたくり粉に水を混ぜてねん土  
 お好きなお花などで遊んでね！  
 団子に火を入ると透明  
 トロロ～  
 お花付けも  
 ほんとにねん土

**お家でキャンプ気分♪**

**新聞紙でテントづくり！**

- ①新聞紙を細長く丸めた物を6本作ります。  
新聞紙は3枚程度重ねると強度UP！
- ②①を放射状に組み合わせて上部を束ねます。  
足が均等になるように広げて屋根の骨組みの完成！  
床にも骨組みをプラスすると安定しやすいです。
- ③骨組みの上に新聞紙や薄いシートなどをかぶせてつけて壁を作れば…素敵なテントの出来上がり！



**バスタオルでゆらゆら♪**

バスタオルの両端を大人が持ち、  
落ちないようにきをつけて  
ゆらゆら～ゆれ遊び♪



**よ～くつかまって**

**おうちのひとふれあい運動おどひ♪**



落ちないように気を付けて楽しくやってみよう！

**保育園で人気の体操＆ダンス！**

**おうちのひとに教えてあげて、一緒に踊ってね！**

♪バナナくんたいそう  
 ♪サメのかぞく  
 ♪からだだんだん  
 ♪エピカニクス  
 ♪パプリカ

**はさみでチョッキンこいのぼり！**

画用紙と折り紙を使ってお家で製作遊び！

ハサミで切ることを楽しみながらのりで貼ってみましょう！



※ハサミはお家の人と一緒に使ってね！

折り紙は、おてでちぎっても可愛いですよ！

**こいのぼりを飾って、元気に過ごしてね！**

**材料3つ！簡単おいしいクッキー！**

**スノーボールクッキー**

- 小麦粉 100g
- さとう 40g
- サラダ油 大さじ3.5

手でこねこねして丸くする。

レンジで2分。

さましたら 再びレンジで2分

サクサク、クッキーのでき上がり



**縫わずにできる！！**

**ハンカチマスクの作り方**

ハンカチを半分に折る。  
 さらに三等分に折る。  
 左右を三つ折りにする。折り目にゴムを通す。  
 できあがり！！

材料は、ハンカチ1枚と  
ヘアゴム2本！

お家の人と  
作ってみてね！

**調理さん直伝！**

**親子で作れる！**

**おいしい  
レシピ**



**いももち**  
 <大人2人分> ①じゃがいもは皮をむいて柔らかく蒸す  
 ・じゃがいも 120g  
 ・片栗粉 大1 ②①を熱いうちにふるし、片栗粉、しょうゆ、青のり、食塩を混ぜる。  
 ・しょうゆ 小1/3  
 ・青のり 少々  
 ・食塩 少々 ③小判型に丸めてフライパンで焼く。  
 ・油 小1/2

**お女子み焼き風パン** <大人2人分>  
 ・ホットケーキ粉 ①ツナ缶の汁をきく  
 ・絹ごし豆腐 ②ソースと青のり以外の材料を混ぜる  
 ・油  
 ・ツナ缶 ③アルミカップに②を入れ、ソースと青のりをかける  
 ・青のり  
 ・ウスターソース ④175℃で10～15分焼く。

**ミニピザ** <大人2人分>  
 ・きょうごの皮 6枚 ①玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ 24g、ベーコンを刻める  
 ・玉ねぎ 20g ②①にケチャップを混ぜ合わせる  
 ・ベーコン 30g ③②をきょうごの皮にのせ、チーズをのせて170℃で5分焼く。

**玄米フレークバー** <大人2人分>  
 ・玄米フレーク 60g  
 ・マシュマロ 30g  
 ・バター 大1  
 ①フレークを軽くたいておく。  
 ②バターを溶かし、マシュマロを加えて溶かす。  
 ③②とフレークを混ぜて、バットに流し込ませる。  
 ④スティック状にカットする。

**ツナみそおにぎり**  
 <大人2人分> ①ごはんを炊く  
 ・米 90g ②ねぎをみじん切りにする  
 ・ツナ缶 20g ③鍋にねぎ、ツナ、水、さとうを入れて混ぜ、弱火で煮る。  
 ・ねぎ 4g  
 ・水 大1/2 ④水分がなくなったら火を止め、ごまをかける。  
 ・せとう 小1/3  
 ・おろしごま 小1 ⑤炊きあがったごはんを④と混ぜあわせておにぎりにする。