



## ひと休み、ひと休み

### ～親子でストレッチ～ 時には親子で身体を動かしてリラックス

#### からだゆらゆら

大人は両方の足裏を合わせて座り、同じ方向を見て子どもを座らせます。子どもを包み込むように抱っこし、ゆらゆらと左右に体を揺らします。大人は背中を丸め、右横左横に姿勢を傾けて再び起き上がるストレッチです。  
\*幼児クラスのお友だちは、大人と同じ動きができますよ！



#### 開脚

子どもと向き合い開脚して足裏をくっつけます。手を繋いで順番に引っ張り合い、数十秒ほど前屈の姿勢をキープします。

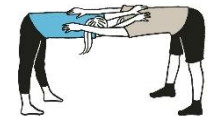
\*開脚して手を引っ張った時に、膝が曲がらないように意識して足がピンと伸びているのがポイントです。



#### お辞儀

子どもと向き合い足を開きます。お辞儀をするような感じで前に上半身を倒し、両手を子どもの肩にかけます。胸を張り、両手で子どもの肩を少しずつ下に押ししていきます。膝を曲げないように意識すると上手にできます。

\*肩回りが良く伸びるストレッチです。下に押したときに子どもが倒れてしまわないように力を加減しながら行いましょう。大人に負けないように頑張ろう～！



### ～作って遊ぼう～ どこまで飛ぶかな？いろいろフリスビー

#### ◎紙皿フリスビー

材料…紙皿 2 枚・包装紙 (折り紙や子どもが描いたイラストなども良い)・工作用ボンド・ビニールテープ・カッター・ハサミ・マーカーペン

#### 作り方

- 1、紙皿の内側の線に沿ってマーカーでなぞり、なぞったところをカッターでくりぬきます。(カッターは大人がやってくださいね)
- 2、くり抜いていない方の紙皿の凹面(物をのせる側)に包装紙や折り紙、イラストなどを貼って飾りつけをします。
- 3、くり抜いた紙皿の凸面(後ろ側)にも飾りつけをします。  
\*飾りつけは、マーカーで渦巻やストライプ、ドット柄を描いても投げることで見え方が変わって面白いですよ。
- 4、くり抜いた紙皿を、飾りつけした紙皿の裏面に工作用ボンドで貼り付けて完成です。



#### ◎段ボールフリスビー

材料…段ボール・包装紙やマーカーなど飾り付けできるようなもの・丸いもの  
(フリスビーの型になります)

#### 作り方

- 1、丸いものを使って、段ボールに同じ大きさの○を 2 つ描いてカッターで切り抜きます。

2、二つの円を工作用ボンドで張り合わせ、包装紙やシール、イラストなどで飾りつけ！完成です。

### ◎滞空時間が抜群の紙コップフリスビー

材料…紙コップ2つ・ビニールテープ・ホチキス・定規・ハサミ

1、紙コップの飲み口側を8等分した印を書いて、紙コップ2枚を重ねて底部分に向かって切ります。

(紙コップの内側の切り替え線を目印にすると分けやすいです)

2、2枚の羽根の長さが同じになるように調整しましょう。

3、2つのコップを向かい合わせて重ね、羽の先端部分をホチキスで留めます。止めたところをビニールテープで貼ったら出来上がり！

\*飛ばすコツ・・・飛ばす方向をしっかりと見ること と 手首を自分側に曲げて反動をつけること  
さあ、広いところでやってみよう

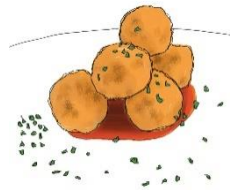
## ～親子でクッキング～ (人気のおやつ紹介です)

### おからケチャップボール

材 料 (子ども6人分)	
おから	45g
じゃがいも	中1個
片栗粉	小さじ2
ハム	2枚
ピザ用チーズ	36g
ケチャップ	大さじ3

#### 【 作り方 】

- 1 ハムは1cm角に切る。(小さいと丸めやすいです！)
- 2 じゃがいもは茹でて、つぶす。  
(袋に入れて手でつぶすと楽しめます！！)
- 3 すべての材料を混ぜ合わせる。
- 4 好きな形や一口サイズにまるめる！
- 5 170℃で15分焼く。
- 6 焼けたら、完成！！



### ミニアメリカンドッグ

材 料 (子ども6人分)	
ウインナー	6本
ホットケーキ粉	30g
牛乳	大さじ1
卵	1/4個
油	適量



#### 【 作り方 】

- 1 ホットケーキミックス、卵、牛乳をよく混ぜる。
- 2 ウインナーにホットケーキ粉(分量外)をまぶす。  
(衣がつきやすくなります！)
- 3 1に2を入れてウインナーに衣がつくよう全体を混ぜる。
- 4 160℃の油に、3のウインナーと生地を一緒にスプーンですくって落とし入れ、裏返しながらかける。  
(ウインナーをバナナに代えても美味しいですよ！)
- 5 焼けたら、完成！！

### じゃこふりかけ

材 料 (子ども6人分)	
しらす干し	50g
ごま油	適量
ねぎ	16.7g
しょうゆ	小さじ1
かつお節	適量

#### 【 作り方 】

- 1 ごま油でしらす干しがカリカリになるまで炒める。
- 2 ねぎをみじん切りにして1にたして炒める。  
(ねぎをよく炒めると旨味がでますよ)
- 3 かつお節をいれて炒る。
- 4 最後にしょうゆにかおりをつける。
- 5 4を炊き上がったご飯にふりかけたら完成！！

