



子育て通信



今年もわずが1ヶ月となり、寒さも一層厳しくなってきましたね。
色づいた葉も落ち始めて、植物たちもじっと寒さに耐える準備を
始めているのでしょうか。

富士山も、すっかり雪も積もり冬の訪れが感じられます。

寒くなってくると、外に出る機会が少なくなってしまいが、お子さんと
小さな冬の訪れを見つけてあげてはいかがでしょうか。



子どもの冬の温かおやつ



ポイント

- ◎ 材料は、ハチミツを麦芽飴に代える。
- ◎ ジュアレギーの場合は使わなくてよい。
- ◎ アトピーの場合は、もち米を控えるが水に伸ばした白玉粉から試してもよい。

～材料～ (6人分)

- ・にんじん 50g
- ・カボチャ 350g
- ・番茶
- ・塩 ひとつまみ

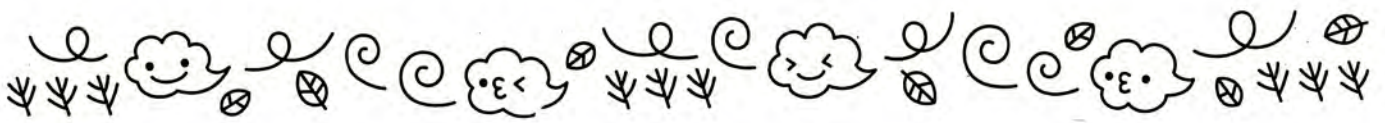
- ①
- ・てんさい糖 大さじ2
 - ・ハチミツ 大さじ2
 - ・練りゴマ 大さじ1
 - ・梅酢 小
 - ・白玉粉 100g
 - ・水

～作り方～

- ① ニンジン、イチヨウ切りにする。カボチャ(皮種を取ってワタごと皮つきのまま)3センチくらいの角切りにする。
- ② 1を図のように重ねてなべに入れて、分量のうち1/2カップの番茶と塩を加え、ふたをして火にかける。
- ③ カボチャがやわらかくなったら、なべから取り出して皮をむく。皮は、1センチ角に切っておく。実だけをなべに戻して、残りの3カップの番茶を加えて煮立てる。
Aの調味料で味つけし、火を止める。
- ④ 3のあら熱がとれたら、ビキサーにかけて、なめらかにする。
- ⑤ 白玉粉に水を加えながら耳たぶくらいのやわらかさにこね、女子手の大きさのだんごに丸める。熱湯(分量外)でゆで、浮いてきたらできあがり。
- ⑥ だんごを器に入れて、④を注ぎ、カボチャの皮を背負らす。



カボチャのぜんざい 😊



今回は、あらべ歌を紹介します。

だるまん

だるまん だるまん に らめ こし まよ
わ らう とま けよ あっ ぶっ ぶ

あがりめ さがりめ

あ がり め さ がり め
ぐるりとまわってね このめ

なべなべ

な べ な べ そ こぬけ
そ こがぬけたらかえりましょう

＊だるまん＊

お互いの顔を見合っ、様々な表情を楽しめる曲。



＊あがりめさがりめ＊

一緒に歌ったり、お子さんの目を上げたり下げたりすることで、ふれあい遊びにもつなげる曲。

＊なべなべ＊

上手にひっくり返らせるかな？頭を使って、大きくなって楽しめる曲。



寒さが厳しい季節になりましたが、

あたたかい日だまりの中で、懐かしいあらべ歌を楽しんでみてはいかがでしょうか？



次回の子育て広場は
12月15日水曜日

お子お楽しみ会を行いたいと思っております。
X'masも近いので、素敵にゲストも来てくれるかも…♡

