



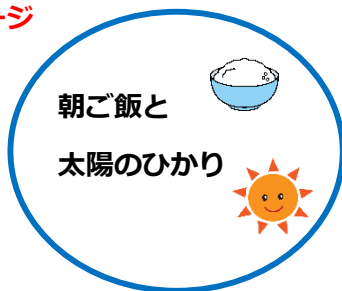
うえまこどもえんのみなさんへ

うえまこどもえんのみなさん、ごかぞくのみなさん、おげんきですか？
家庭保育のご協力どうもありがとうございます。



「はやね、はやおき、朝ごはん」で、生活リズムが整っていると、おうち時間でも体調良く過ごすことができます。今回は、忙しい朝でも簡単に作れるメニュー、そして、親子で手軽に楽しく作れるメニューを紹介したいと思います。どうぞ、試してみてくださいね！

イメージ



○シラスとチーズのおにぎり

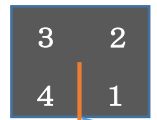


- ①ビニール袋に食べられそうな分量のあたたかいご飯を入れます。
- ②同じ袋にシラスと細かく切ったチーズ(ピザ用の切られたチーズでもOK!)を入れます。
- ③袋の中でフリフリまぜまぜした後に、おにぎりの形にします。(丸型・三角型どっちがいいかな?)

簡単なのに、栄養たっぷり！朝にぴったり！

○親子で作ろう！にぎらないおにぎり

- ①25cm角くらいの大きなのり(焼きのり、味付けのりどっちでも!)を準備し、矢印のところより中央まで切り込みを入れます。
- ②1と2のところに好きな具材をのせます。(ハム、チーズ、卵、レタスなど)
- ③3と4の2か所に薄くご飯を乗せます。
- ④1から2に、2から3に、3から4に折りたたんでいきます。
- ⑤ラップで包んでなじんだら、完成！



好きな具材を色々試すと楽しいですよ！

(あそびのしょうかい) おうちでできる ヒツジつり！ せいでんきであそぼう！



【じゅんぴするもの】

- ・ストロー (ひとり1ぽん)
- ・ティッシュペーパー (ヒツジのぶん)
- ・ペン
- ・つったときのヒツジいれ

【じゅんぴしておくこと】

- ・ティッシュペーパーを4つおりにして、ヒツジのかたちにかきこむ。
- ・ヒツジのかおをかく。



【あそびかた】

- ①20ぴきくらいヒツジをつくる。
 - ②ストローをティッシュペーパーでくるんでこすり、せいでんきをおこす。
 - ③ストローをヒツジにそっとちかづけてつり、じぶんのいれものにいれる。
 - ④たくさんつったひとが、かちだよ！
- ※1ぴきつったら、また、ストローをこすってね！

保護者の皆様へ

家庭保育のご協力ありがとうございます。色々な制限や不安の多い時ではありますが、どうぞ、お父さん、お母さんもリフレッシュしながら、おうち時間を楽しんでくださいね！



次回は、6月18日(金曜日)だよ。
楽しみに待っていてね～！

