

# ふらんこ



令和5年8月  
育児支援センター園発行  
桂田保育園  
美しが丘保育園

気持ちよく晴れ渡った青空のもと、せみの声が朝から聞こえ、いよいよ夏本番ですね。夏はご家族で海や山にお出かけする機会も増えるかと思えます。お出かけの後にはゆっくり休むなど、上手に休息を取りながら、元気に楽しく過ごしましょう！

今年の夏も暑さが厳しいと言われています。青葉区の公立保育園では昨年と同様に、環境省の熱中症予防サイトの暑さ指数が“危険（31以上）”になった時には、皆さんの安全のために園庭開放を中止にさせていただきます。よろしくお願いたします。



## 保育園で人気のメニュー

今回は夏にぴったりな、保育園で人気のメニューをご紹介します。暑いこの季節でも、さっぱりおいしい大人気のメニュー！ぜひ作ってみてくださいね。

### ◇棒棒鶏



<材料> 大人2人、乳児2人分

- |                     |                |     |
|---------------------|----------------|-----|
| ・鶏肉 240g            | ・ねり白ごま 20g     | } A |
| ・酒 大さじ1             | ・ごま油 小さじ1強     |     |
| ・人参 1/4本            | ・しょうゆ 大さじ2     |     |
| ・きゅうり 1本            | ・砂糖 大さじ1と1/2   |     |
| ・もやし 50g<br>(約1/4袋) | ・ネギ 10cm位      |     |
| ・春雨 50g             | ・にんにく 小1片(2g)  |     |
|                     | ・しょうが 1/2片(7g) |     |
|                     | ・酢 大さじ2と1/3    |     |

<作り方>

1. 鶏肉は3cmくらいに切る
  2. 人参、きゅうりはせん切りにしてサッと茹でる。もやしは食べやすい大きさに切りサッと茹でる。
  3. ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。生姜はすりおろし、生姜汁にする。
  4. 春雨は茹でて冷めたら食べやすい長さに切る。
  5. 鍋に湯を沸騰させ、ネギの青い部分、生姜の皮、酒、鶏肉を入れ火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取る。鶏肉を取り出し冷ます。(茹で汁をとっておく)
  6. たれを作る。  
鍋にねりごま、茹で汁、Aを入れよく混ぜる。これにネギ、にんにく、生姜汁を加え、火をかけひと煮立ちさせ、火からおろして酢を加える。
  7. 春雨を一番下に敷き、その上にもやし、きゅうり、人参、鶏肉を盛り、たれをかける。
- ※ねりごまの代わりにすりごまでもOKです。

# 水遊びで大活躍！ 身近な素材で手作りおもちゃ♪

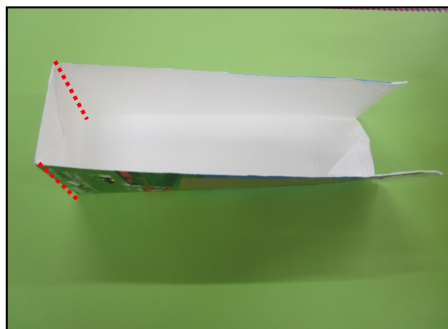


お家にある牛乳パックを使って船を作ってみましょう！  
この船があれば、お家のプールやお風呂の時間が楽しくなりますよ。  
簡単に出来るので、お家でお子さんと作ってみてくださいね。

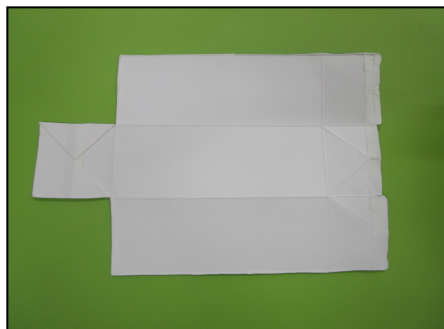
## <材料>

牛乳パック、カラー布ガムテープ、はさみ、油性ペン  
(油性ペンで描く時には汚れないように新聞紙等を下に敷くと良いですね。)

## <作り方>



(1) 牛乳パックの口を開き、  
側面 1 面を切り取る。



(2) 底のつながっている部分(1  
の赤い点線)にはさみで切りこみ  
を入れ、開く。



(3) 白い面にペンで模様を描  
き、周りに色の布ガムテープをは  
る。



(4) ペンで描いた面が外側にな  
るようにして、底の部分を布ガム  
テープではる。



(5) 牛乳パックの上の部分を布  
ガムテープではり合わせる。



(6) 形を整えて完成！

☆今回ご紹介した船を使って、地域の親子と園児と泥んこあそびをしている交流保育の様子が Instagram「おかわりなしちゃんねる」でご覧いただけます。また、お子さんと楽しむ制作など子育てに役立つ情報がいっぱい YouTube チャンネル「なしちゃんねる」も配信しています。ぜひご覧ください。

☆Youtube「なしちゃんねる」



☆Instagram

「おかわりなしちゃんねる」



NASHIKACHANNEL

保育園の子どもたちの様子  
や各保育園の  
室内動画も配  
信しています

