



# めぐみっこだより No.7 1

H29年5月10日発行



気温も高くなり、天気の良い日は汗をかいて遊ぶ子どもたち。保育園の子どもたちは、もう半袖になって遊ぶお友だちがたくさんいます！！屋内でも気温が高くなっていますので、ホール開放のお友だちも水分を補給しながら、遊びを楽しんでもらえたらと思います。

親子の触れ合い遊びで、“わらべ歌”はご存じですか？優しくゆったりとしたリズムで身体に触れることで、心が穏やかになったり、情緒の安定につながります。

今回のめぐみっこだよりでは、わらべ歌をご紹介したいと思います☆

## “ちょちちょち あわわ”

♪ちょちちょち あわわ  
♪かいぐり かいぐり とつとのめ  
♪おつむてんてん ひじぽんぽん



やり方



「ちょちちょち」は、手を叩きます。  
「あわわ」は、手のひらを口にあてて「あわわ」と言います。  
「かいぐりかいぐり」は、胸のあたりで両手をぐるぐるします。（糸まきまきのように）  
「とつとのめ」は、手のひらを指でとんとんします。  
「おつむてんてん」は、あたまを両手でぽんぽんします。  
「ひじぽんぽん」は、両ひじを両手でぽんぽんします。  
※お子様の手を取りながら、一緒にやってみましょう♪

給食 レシピ



## 【豆腐の松風焼き】 4人分

材料		作り方
鶏ひき肉	100 g	①玉ねぎは、皮をむきみじん切りにする。
木綿豆腐	1/4 丁	②木綿豆腐は水気を切っておく。
玉ねぎ	1/4 個	③ボールに鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、溶き卵を混ぜ合わせる。
パン粉	30 g	④全体が混ぜ合わさったら、砂糖、みそ、すりごまを合わせた
卵	1 個	調味液をいれ、よく混ぜ合わせる。
砂糖	小さじ 2	⑤フライパンに油をひき、混ぜ合わせた種を敷き詰めて焼く。
みそ	大さじ 2	⑥焼きあがったら、食べやすい大きさに切って出来上がり。
すりごま	大さじ 1	

\* 食べやすいようにハンバーグのような形にしてもOK！

