



子育て通信

2 カナリヤ

発行 第292号 2020. 2. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』
長崎県西時津郷時津町西時津郷 1000-10
支援センター TEL095-882-7455
保育園 TEL095-882-4559
FAX095-882-4910
ホームページ
<http://www.togitsukobato.jp>

「親子リズム」～ママの手気持ちはいいね～



「離乳食クッキング」～おいしくな～れ～



『心と体を休めよう』

時津こぼと保育園
園長 嘉村 望

悲しくて立ちどまる日もあっていい
無理しなくていいんだよ
あたたかいもの飲んだら
心もホッとするよ
おいしいもの食べて
心と体を休めよう
いい気分になると
いいことがやってくるよ

～しあわせのかくれんぼ～
さく：岩根 央
翻訳：上田 怜奈

子育てをしている中で、自分の思うように事が進まず、イライラしてしまう。つい、その気持ちを子どもにぶつけてしまって、子どもの寝顔を見ながら、自分を責めてしまい悲しい気持ちになることがあるのではないのでしょうか。

無理して頑張りすぎていませんか？

子育て中、なかなかゆっくりする時間はないかもしれませんが、子どもが寝静まった後や少しの時間、ご主人や実家にお子さんを預けて、ゆっくりとしてみませんか。

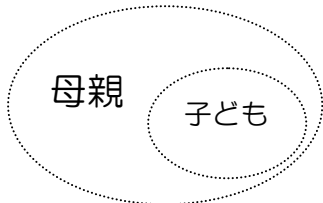
自分を大切にすることで、心にゆとりを持つことができ、本来のやさしい心のあなたでいられます。幸せな気持ちになれますように…。

自分づくり

参考文献
「ひだまり通信」
著：高山静子

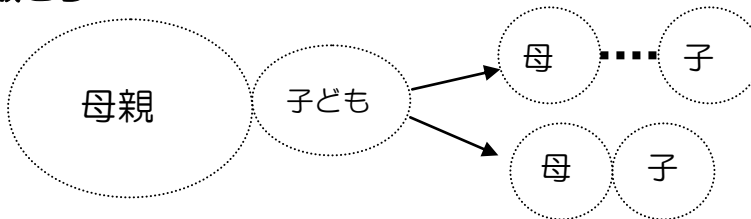
自分づくりは赤ちゃんの時から始まっています。赤ちゃんは自分の思いを自覚できません。人や環境につられて遊んでいるうちに次第に「こうやって遊びたい」という意思が芽生えます。やがて「自分はこう思う」と自分の考えを主張できるようになっていきます。

☆生まれたばかり



自我はまだ。
お母さん（環境）と一体。

☆1歳ごろ



一人遊びで環境を探索。
「自分」と「環境」を区別。



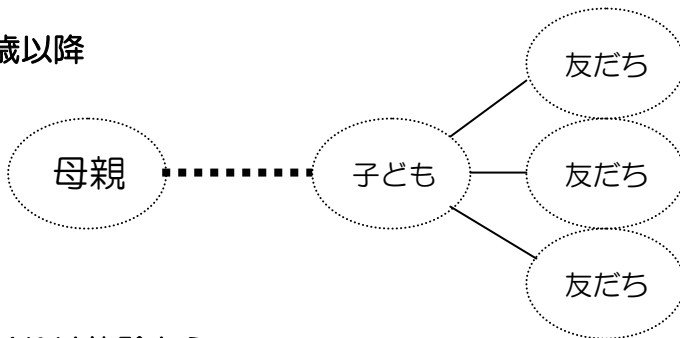
お母さんの元に
戻って一安心。

☆2歳ごろ



「イヤ!」「しない」
自分の意思をはっきり
してくる。

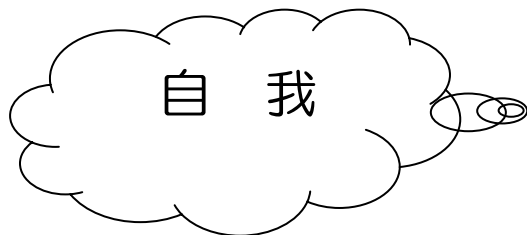
☆4歳以降



自分の世界と交流する世界が広がって
いく。



自分づくりは体験から



- ←手・足・体を使う体験
- ←豊かな遊びの体験
- ←さまざまな人とかかわる体験
- ←自分で考え想像する体験

子どもだけで安心して遊べる場が地域になくなり、子どもたちが体を思いっきり動かすことや、子ども同士で体をぶつけ合わせる機会が少なくなっています。だからこそ、実際に体験できる場が大切になってくるのです。

親子クッキング「バナナマフィン」

1月の親子クッキングでは「バナナマフィン」を作りました。子どもたちも一生懸命に生地をこねて完成しました。

子どもたちもよく知っている食材で自分たちの力でできることがとても嬉しい様子でした。

ご家庭でもぜひお子様と一緒に作ってみませんか？

(材料) 3個分

ホットケーキミックス	100g
バナナ(完熟)	1本
卵	1ヶ
牛乳	25cc
バター	30g

*卵を使わない場合は牛乳を50cc入れて下さい。

(作り方)

*今回はビニール袋を使った生地作りの説明です。

- ① バターは電子レンジで溶かす。
- ② バナナの皮をむきビニール袋に入れてつぶす。
- ③ 溶いた卵、牛乳をバナナの入ったビニール袋に入れてよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れてさっと混ぜる。
- ⑤ ④にバターを入れてさっと混ぜる。
- ⑥ ビニール袋の角をハサミで切り、型に絞り出す。
- ⑦ 170℃のオーブンで20分焼く。

*次の日の方がしっとりしておいしいです。

夏場は冷蔵庫に入れて下さい。



バナナをつぶしました!



コネコネ気持ちいいね~



「バナナマフィン」完成!

2月の親子クッキングはもちもちパン「ポンデケーキ」を作ります。
「ポンデケーキ」とは…ポルトガル語でチーズパンという意味です。
申込期間2月1日(土)~7日(金)

(ひなまつり会)

日時: 3月2日(月) 3日(火) 10:00~(9:50までに受付)

参加費: 1組200円(限定15組)

持ってくる物: スプーン・フォーク・お茶

おひなさま製作をしたりおやつをたべたりしてお祝いしましょう。

*アレルギー食の対応はできませんのでご了承ください。

*申込期間2月1日~7日(金)

*2日と3日のいずれかを選んで下さい。

