



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296



簡単でおいしい！保育園で人気の給食と おやつを紹介します。



《ひじきのサラダ》

【材料】(4人分)

- ・キャベツ 1/4個・にんじん 1/2本
- ・乾燥ひじき 大さじ1
- ・酢大さじ1と1/2 ・砂糖大さじ1/2
- ・しょうゆ大さじ1・サラダ油大さじ3
- ・塩少々

【作り方】

- ① キャベツ・にんじんは千切りにして茹でます。
- ② ひじきは水で戻して茹でます。
- ③ 油を引き、調味料を合わせて加熱し冷ましておきます。
- ④ ①②③を合わせて、よく混ぜて出来上がりです。

☆保育園では食中毒予防のため、全て加熱してから提供します。

☆お好みにコーン、きゅうり、豆類などを入れてもおいしいです！



《レモンバターラスク》

【材料】(4人分)

- ・食パン8枚切り4枚 ・レモン汁大さじ1
- ・バター大さじ1と1/2
- ・上白糖大さじ4

【作り方】

- ① お好みに食パンのみみを切ります。
- ② バターを溶かし(室温)、砂糖、レモン汁を入れて混ぜます。
- ③ ②を食パンに塗ります。
- ④ オーブン 130度で20~30分焼きます。

☆オーブンでじっくり焼くことで、サクッとした食感のラスクができます。

☆焼き時間を短くして、トーストに仕上げてもおいしいです。お好みでどうぞ。



牛乳パックを使った手作りおもちゃを紹介します



スポッと入るかな？簡単けん玉

材料：牛乳パック、新聞紙、折り紙、ひもや毛糸、セロハンテープ、シール（飾り付け用）

- 作り方
- ① 牛乳パックの底から6cmくらいのところで切ります。
 - ② ①の周りに折り紙やシールで飾り付けをします。
 - ③ 新聞紙を丸め、折り紙で包み、セロハンテープで貼ります。
 - ④ ③にひもを貼り、反対側のひもの先を②の牛乳パックの底に貼ったら出来上がりです。

牛乳パックの他に、プリンカップや紙コップでも代用できます。



ひもの長さを変えることで、難易度が変わります。

けん玉は楽しいだけでなく、玉を入れるためにバランス感覚や集中力も鍛えられる遊びです。ご家族みんなで楽しんでみてください。

公園の紹介

葛飾区には広い公園がたくさんあります。冬に向かい、広い公園でたくさん遊んでぼかぼかになってみませんか。詳細は、各施設のホームページなどでご確認ください。

↓にいじゅくプレイパーク↓

冒険遊びができる公園です。工作やボール遊び、木登りなどができます。

所在地：新宿5-21-10

開園時間：午前9時～午後5時



↓北沼公園↓

宇宙と恐竜がテーマの交通公園です。アスレチック、芝生広場もあります。

所在地：奥戸8-17-1

開園時間：常時

↓鎌倉公園↓

北側、南側に分かれていて様々な遊具や広場があり、乳幼児から大人まで楽しめます。

所在地：鎌倉3-21-1

開園時間：常時

