

令和4年



6月号



＜絵本紹介＞



だれのかさかな?  
作・絵：東君平



あかちゃんのうた  
文：松谷 みよ子  
絵：いわさき ちひろ

日本でうたわれ  
てきた旋律や手  
遊びうたを松谷  
みよ子さんが見  
開き1ページに  
おさめる詩にし  
ています



ぐるんぱのようちえん  
作：西内 ミナミ  
絵：堀内 誠一

＜わらべうた＞



いちりにり

いちり (両足の親指をつかむ)  
にり (足首をつかむ)  
さんり (膝をつかむ)  
しり しり しり (おしりの両側をくすぐる)

ちょちちょち

ちょちちょち (一緒に手を持って、2回たたく)  
あわわ (手を口に持って行ってあげて、お口をあわわ)  
かいぐりかいぐり (手をぐるぐる回す)  
とっとのめ (手のひらを指でとんとん)  
おつむてん (頭をてんてんと軽くたたく)  
ひじをぼんぼん (両ひじを両手でぼんぼん)

レンジできなご蒸しパン

材料混ぜてチンするだけ。簡単なのに出来たてふわふわ♡冷めたらしっとり。



＜材料＞ (一人分)

- 小麦粉・・・大さじ3
- きなこ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 牛乳・・・大さじ1・1/2
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 卵・・・1個

＜作り方＞

- ①すべての材料をレンジ可能な容器に投入する。
- ②粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ラップをしてレンジ強(500W)で1分半。
- ④熱いうちに容器から取り出し適当なサイズにカットする。

こんな風を感じることはありませんか？

- ・近くに両親や親戚もいなくてなんでも話せる人がいない。
- ・引っ越してきたので地域のことが分からない
- ・下の子が生まれてゆっくり上の子と遊ぶ時間がないのが気がかり
- ・出かけるのが億劫でうちにこもりがち・・・
- ・子どもに泣かれるのがつらい・・・
- ・イライラするときがある

ホームスタート を利用してみませんか？

あなたの家へ訪問します

無 料

週1回 2時間程度

6歳以下のお子さんのいる家庭

話し相手になったり  
一緒に出かけたりします

先輩ママがあなたの子育てを  
サポートします♪

詳しいことはお問合せください  
info@potofu-kuma.jp (QRコード)

親育ち支援の会 ポトフ  
＜ホームスタート＞



TEL 080-2727-6952(吉岡)  
E-mail info@potofu-kuma.jp