おいしい木の実

令和５年１２月号

北区立西ケ原南保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会

今年もいよいよひと月となりました　。
寒さが少しずつ増し、冬の訪れを感じる季節となりました。保育園の子ども達は、園庭で毎日元気に遊んでいます。
来年も子育てをしているご家庭に、役立つ情報を発信していきますので、よろしくお願いします。

冬にぴったり！絵本紹介

寒さが厳しくなってくると、お部屋で過ごす時間が増えてきますがお子さんと一緒に絵本を読みながら、ゆったりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。大人も子どもも楽しめる、この季節にお勧めの絵本をご紹介します。

「ねずみのさかなつり」
作・山下明生
絵　いわむらかずお

7つごのねずみの子どもたちがお母さんと一緒にみずうみの氷の上でさかな釣りをするおはなしです。

「あぶくたった」
構成　絵　さいとうしのぶ

わらべうたの「あぶくたった」が絵本になりました。お子さまと一緒にうたいながら読める楽しい絵本です。

「ねずみくんのクリスマス」
作　なかえよしを
絵　上野紀子

大人気ねずみくんシリーズのクリスマスのお話です。小さなクリスマスツリーを笑われたねみちゃん。でも、ねみちゃんのツリーは、本当はあるもののかざりだったのです。すてきな見所がぎゅっとつまったお話です。

「ぽんぽんポコポコ」
長谷川義史

ぽんぽんポコポコ　ぽんぽんポコポコのリズムが心地よい絵本です。赤ちゃんから楽しめる、初めての絵本タイムにぴったりです。

★つくってみませんか★
～プアマンケーキ～
※卵、乳不使用なケーキです

【材料（5個分）】
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・100g
- ベーキングパウダー・・・・3g
- ココア（ピュアココア）・・・12g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・10g
- 植物油・・・・・・・・・・・・・24g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・25ml
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

【作り方】
1. 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖を合わせてふるう。
2. ボールに1を入れ、サラダ油、水を少しずつ加え、泡だて器で混ぜ合わせる。さらに食塩を加え、混ぜる。
3. 180℃で15分ほど焼く。
4. 中まで火が通っているか、竹串等をさして確認する。（先に何もついてこなければ大丈夫です。）

※保育園のおやつで提供しているレシピです。
（卵、乳アレルギーのお子さまも食べられます。）