



保育センター通信



見て・触れて・発見！！

感触遊びを楽しもう！

水（約500ml）に粉寒天4gと食紅または絵具を混ぜて火にかけます。沸騰したら2分間火にかけ、粗熱が取れたら好きな容器に入れます。冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成です♪



寒天あそび

カップの中に好きなものを入れてみよう！絵具や食紅、おもちゃのチェーンリングを入れたらどうなるかな？冷凍庫に入れて翌日には完成します。



氷あそび

～写真提供：和光市みなみ保育園 保育の様子から～

～感触遊びとは？～

ドロドロ、ベタベタ、サラサラ、冷たい、温かいなどのいろいろな感触を手足で感じながら、握ったり丸めたりちぎったりすることで、**大脳を働かせて五感を刺激していく遊び**のことです。

市内の保育施設では、様々な感触遊びを子どもたちと楽しんでいます。今回は、夏に人気の感触遊びをご紹介します！ご家庭でも楽しんでみてください♪

保育センターホームページはこちらです！

和光市HP > 健康と福祉 > こども福祉 > 保育センター



保育センター発行 第3号 R4. 7. 20

＼簡単！夏にぴったり！／
冷やし中華風そうめん

材料（2人分）

- ・そうめん
- ・お湯（ゆで用）
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・乾燥わかめ
- ・ツナ油漬け
- ・大葉

【たれ】

- ・水
- ・めんつゆ（3倍濃縮）
- ・酢
- ・ごま油
- ・いりごま



POINT

●ご家庭にある食材やお好みの野菜に代えてもOK！

例）カニカマ・お魚ソーセージ・納豆・オクラ・モロヘイヤ・みょうが・めかぶなど…

【1人分あたり】

エネルギー	503kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	14.3g
食塩相当量	3.2g

（和光市保育センター 栄養士作成）

作り方

- ① トマトは1cmの角切り、きゅうりは輪切り、大葉は千切りにする。わかめは水に戻しておく。
- ② そうめんをたっぷりの湯でゆで、氷水で冷やし水気をきる。
- ③ ①とツナ、たれを混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを器に盛り、③をのせる。大葉を散らしてできあがり。

お問合せ：和光市 保育センター

〒351-0104 埼玉県和光市南2-3-3 みなみ保育園 2F

TEL：048-483-4407 FAX：048-483-4408