

# 駅子育て支援センター しんぶん

2020年 7月 No.2  
北本駅子育て支援センター

うたやストレッチを  
おうちでもやってみてください  
センターでも一緒に  
楽しみましょう



## ♪ 今月のうた ♪

### バナナのおやこ



ちいさなちいさな みなみのしまに  
きいろいバナナの おやこがほらね



かぜにゆられて ゆらゆら バナナのおやこが ゆらゆら  
バナナのパパは パパバナナ バナナのママは ママバナナ  
バナナのこどもは こバナナ パパバナナ ママバナナ こバナナ

## ★優しいストレッチ★ (肩のストレッチ)

### ♪ どんぐりころころ ♪ の曲にあわせて

①



♪ どんぐり  
頭の上にどんぐり  
を作る

②



♪ コロコロどんぶりこ  
肩を左右交互に前後  
させる

③



♪ お池にはまって  
胸の前で池を作る

④



♪ さあ大変  
手をたいて広げる

⑤



♪ どじょうが出てきて  
両腕を閉開させる

⑥



♪ こんにちは  
腕を90度下げ、  
頭をさげる

⑦



♪ ぼっちゃん一緒に遊びましょう  
腕を後ろに振り下ろす

うたを歌いながら  
お子さんと一緒に  
ストレッチしてみてね  
2番バージョンもあるよ♥  
イベントが再開してからの  
お楽しみに～

# ★おうちでチャレンジ★

♪ かんたん クッキング♪

## ・～・小松菜マドレーヌ・～・

材料（直径8cmのマドレーヌ型6個分）

小松菜	2株（100g）
薄力粉	1カップ弱（100g）
砂糖	90g
卵	2個（100g）
バター	60g



### <作り方>

- ① 小松菜は根を切り落としてよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水をしっかりと切ってみじん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉と砂糖を合せてふるっておく。
- ③ ボウルに溶いた卵を加え、泡だて器で混ぜ、①の小松菜を加えてさらに混ぜる。
- ④ バターを電子レンジ500Wで30秒弱ほど加熱して溶かし、熱いうちに③のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地をマドレーヌカップの9分目まで入れ、180℃のオーブンで15分焼き、冷めたら出来上がり。



※お子様の年齢・体質を考慮の上、与える際は十分お気をつけください。