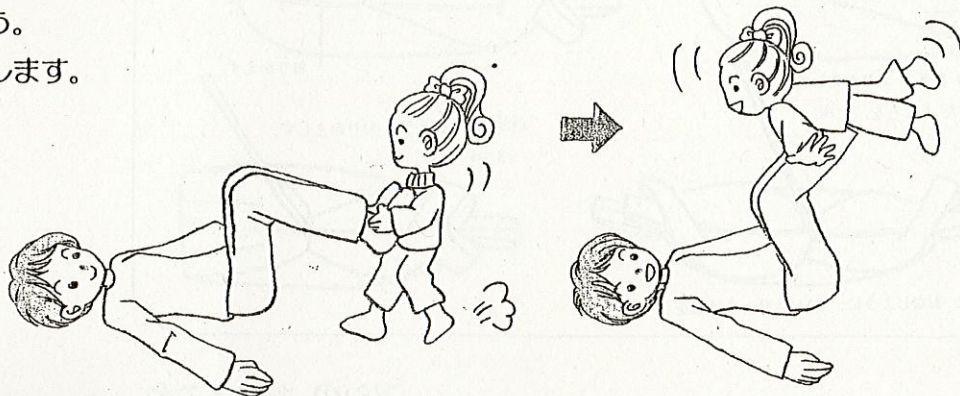


おやこたいそう

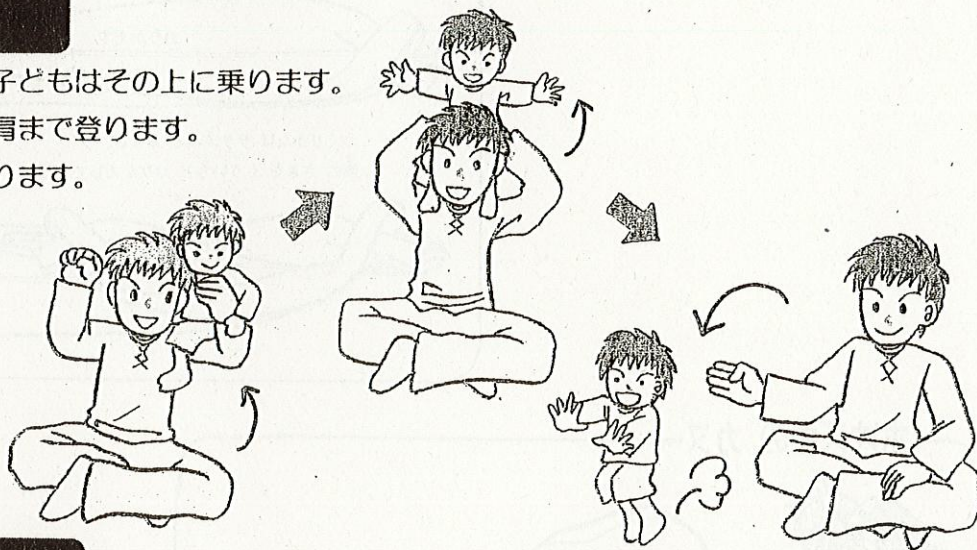
ひこうき

- ①おうちの方は寝転んで足を立て、子どもはその前に立ちます。
 - ②おうちの方の足を子どものお腹にあて、子どもを前方に倒します。おうちの方はタイミングを合わせて子どもを持ち上げましょう。
- ☆子どもの両手をもつと安定します。



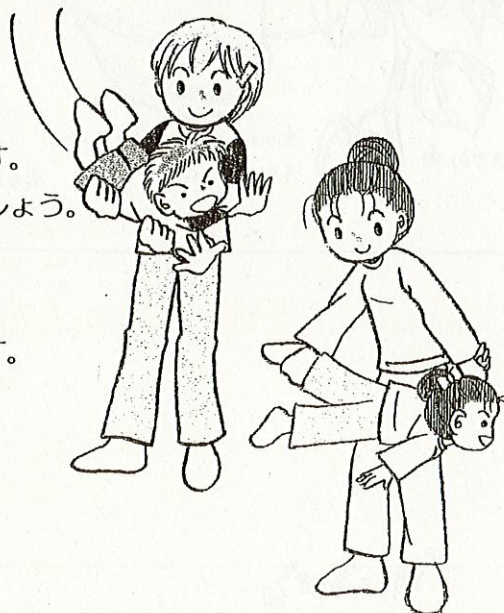
かたのぼり

- ①おうちの方があぐらをかき、子どもはその上に乗ります。
- ②おうちの方の腕につかまって肩まで登ります。
- ③肩まで登ったら肩から飛び降ります。



スーパーマン

- ①子どもの胸と太ももに手をあてて持ち上げます。
 - ②子どもは両手や両足を伸ばします。
 - ③子どもが空を飛んでいるように、左右に振りながら前に進みます。
- ☆おうちの方は子どもを上下させながら移動し、動きを楽しみましょう。



もっとスーパーマン

- ☆おうちの方は子どもの片足を握って持ち上げ、そのまま回ります。
数回行ったらゆっくり子どもをおろします。

もっとスーパーマン



親子でクッキング



親子で楽しく作れるゼリーをご紹介します。

オレンジゼリーとりんごゼリーの2色を盛り合わせると、

きらきらのきれいなゼリーになります。

寒天で固めるので簡単です。夏休みのおやつにつくってみてはいかがでしょうか？

きらきらゼリー(5人分)

- | | |
|---|----------------------|
| [| 粉寒天・・・2g |
| | 水・・・50cc |
| | 砂糖・・・20g |
| | 100%オレンジジュース・・・200cc |
| [| 粉寒天・・・2g |
| | 水・・・50cc |
| | 砂糖・・・20g |
| | 100%りんごジュース・・・200cc |



※100%りんごジュースは濁りがないクリアタイプの方が固まりやすい

- ① <オレンジゼリーとりんごゼリーをおのこの作る>
鍋に水を入れ、粉寒天を加えてよく混ぜる。
- ② 混ぜながら火にかけ沸騰してきたら2~3分静かに沸騰させる。
- ③ 弱火にし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 火を止めずにジュースを加えて混ぜる。
オレンジジュース、りんごジュースのゼリーの2種類を作る。
- ⑤ バットに流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ それぞれのゼリーを角切りにして2色を盛り合わせる。



※ぶどうジュースとりんごジュースの2種類で作るとアジサイゼリーになります。
いろいろなジュースの組み合わせで楽しんでみてください。