6

子育て通信

カナリヤ

発行 第367号 2026. 6. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000－10
支援センター TEL095-882-7455
こ ど も 園 TEL095-882-4559
FAX095-882-4901
ホームページ
https://www.togitsukobato.jp

～おもしろい遊びを見つけたね～

～ハイハイができるようになったね～

『あめのうた』

こばとこども園
園長 嘉村 望

あめは ひとりじゃ うたえない、
きっと だれかと いっしょだよ。
やねと いっしょに やねのうた
つちと いっしょに つちのうた
かわと いっしょに かわのうた
はなと いっしょに はなのうた。

あめは だれとも なかよしで、
どんな うたでも しってるよ。
やねで とんとん やねのうた
つちで ぴちぴち つちのうた
かわで つんつん かわのうた
はなで しとしと はなのうた。

詩：つるみまさお

梅雨の季節となりました。日本語の美しさを感じるような翠雨（すいう）、緑雨、若葉雨、五月雨、紫陽花の花、栗花落（ついり）、半夏雨（はんげあめ）、涼雨（りょうう）など、季節や植物に関する雨を表現する種類がたくさんあります。

雨が続くとじめじめして、大人にとってはなんだか憂鬱な気持ちになりがちです。

子どもにとっては、ワクワクしていろいろな発見をして楽しむ姿があります。

レインコートを着て、長靴を履いて、傘をさしてと、一緒に外に出てみませんか。水たまりを見つけてぴちゃぴちゃ、ちゃぷちゃぷと音を鳴らして楽しんだり、朝に落ちる雨の音やいろいろな物にあたりメロディを奏でるような雨の音を感じながら遊ぶのも楽しいですね。

雨の日ならではの遊びを見つけて、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

6月子育てワンポイント

『子どもが育てにくいと感じたとき』
～どこに相談したらいいの？～

子育てをしていると、「落ち着きがない気がする…」「何度伝えても切り替えが難しい…」「こだわりが強くて困ってしまう…」などと、ふと育てにくいかもしれないと感じることがあるかもしれません。

ですが、それは決して“保護者の皆様の関わり方が悪い”ということではありません。子ども１人ひとりには個性や発達のペースがあり、得意なこと・苦手なこともさまざまです。

また、保護者の方自身も、毎日の子育ての中で疲れや不安を感じることがあります。

そんな時は、１人で抱え込まず、周りの人に相談してみることが大切です。

【まずは身近な相談先へ】

①　園の先生

集団での様子や友だちとの関りなど、家庭とは違った姿が見えることがあります。
「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫です！

②　市町村の子育て窓口

各自治体には、子育てに関する相談窓口があります。保健士さんや専門職の方が話を聞いてくれます。

③　発達相談・児童発達センター

言葉や行動、集団生活などで気になることがある場合、専門的な視点で相談できます。

④　かかりつけ小児科

発達面だけでなく、睡眠や生活リズム、体調などが関係していることがあります。
気になることは、小児科でも相談できます。

【大切なのは、早めに話してみること】

相談することは、特別なことではありません。誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、子どもの新しい姿に気づけたりすることもあります。お子様が安心して成長していけるよう、園でも一緒に見守っていきたいと思います。気になることがありましたら、いつでも職員へお声掛けください。

親子クッキング

５月 16 日（土）に親子クッキングを開催しました。６組の親子が参加してくれました。今回はおやつのどら焼き作りに挑戦♪生地作りをしたら、最後は甘～いあんこや、生クリームをはさんで、子どもたちも大喜び♡みんなで美味しくいただきました。

今回作った「どら焼き」のレシピをご紹介します。ご家庭でも簡単に作れますので、お子さんと一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

どら焼き

（材料）

ホットケーキミックス	200g
卵（M サイズ）	１個
きび砂糖	50g(約大さじ４)
みりん	大さじ４
牛乳(40℃前後)	100 cc
サラダ油	適量

②、③の工程は、ハンドミキサーがあると混ぜやすいです

（作り方）

① 牛乳を、電子レンジで人肌程度（40℃前後）に温めておく。

② ボウルに卵を割り入れ、もこもこになるぐらいまで混ぜる。

③ 次に、きび砂糖、みりん、牛乳を入れて、さっくり混ぜる。

④ その上から、ホットケーキミックスをざるでこしながら、ゴムベラでさっくり混ぜる。

⑤ フライパンにサラダ油を少量ひいて温める。余分な油は、キッチンペーパーでふき取る。

⑥ 中火～弱火で焼く。
生地を大さじスプーンで一さじすくい、高い所から糸を垂らすように落とすと、綺麗な円になります♪

⑦ ぷつぷつと穴があいてきたら、フライ返しでひっくり返す。弱火で蓋をして４分程焼く。

⑧ 焼きあがったら、乾燥しないようにラップで保護する。

⑨ 出来上がった生地にあんこや生クリーム、フルーツなどをはさんで、出来上がり☆

混ぜ混ぜ～

スプーンですくって…

あんこをはさむよ

そーっとちぎって…

美味しくできたね♪