

自宅にいる時間が増える中で、子どもと一緒に工夫しながら過ごしている方も多いのではないのでしょうか。梅雨の時期に入り、引き続き一緒に過ごす時間が多くなる今月は、子どもの感性を育てながら「おうち時間」を楽しめる工作や料理を紹介します。

問合せ 広報広聴課(☎51・2164)

アイスの棒を使った

## 竹とんぼ

### 用意するもの

- ・アイスの棒
- ・ラップ
- ・竹串
- ・ボンド
- ・きり
- ・はさみ

### 作り方

① アイスの棒の真ん中に、きりで穴を開ける。

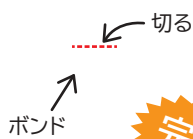


② 水にぬらしてラップで包み、500Wの電子レンジで20秒温める。

③ 熱くて柔らかいうちにねじる。



④ 竹串にボンドを付けて、穴に差し、先端を、はさみで切ったら出来上がり!



完成!

## 工作 で感性を育てる

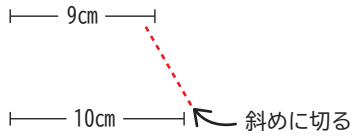
工作は、発想力や構造を理解する力を高め、感性を育てます。アイスの棒や割り箸を使い、作って遊べる工作を紹介します。

出来上がりを想像しながら作ってみよう!

本郷中学校 用務員  
蘭目 将大さん

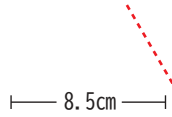
## 作り方

① 割り箸を2本並べてのこぎりで切る。



切った2本を  
グルーガンで  
接着する

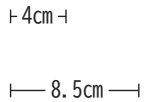
② 割り箸を①と同じ角度で2本切る。



③ ①の部品の両側に②の部品をグルーガンで接着する。

これで  
グリップが  
完成!

下から見ると  
こんな感じ

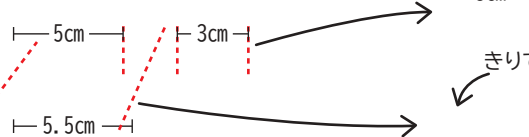


④ 下側が一直線になるように③の部品と割り箸を接着する。

← ここが  
一直線に

↑ ↓  
グルーガン接着面

⑥ 割り箸を切って引き金の部品を作る。



⑤ 割り箸を上から接着する。

⑦ 竹串を1.5cm幅に切ったものを2本作る。



きりで穴を開ける  
ここに当てて角度を決める

⑧ 内側の割り箸に当てて引き金を少し傾け、角度を決めて穴を開ける。

⑨ ⑦で切った竹串を2つの穴に差し、グルーガンで両側を接着する。

竹串が抜けないようグルーガンで固定しよう!

⑩ ⑥で3cmに切った割り箸をグルーガンで下側に接着する。

完成!

輪ゴムを上下に引っかけたら出来上がり!

↑  
上から見るとこんな感じ

割り箸を使った

# ゴム鉄砲



用意するもの

- ・割り箸8本
- ・竹串1本
- ・きり
- ・輪ゴム
- ・グルーガン(ボンドで代用可)
- ・のこぎり(はさみで代用可)

# 夏野菜のオムレット

## 料理 で感性を育てる

味覚や視覚、さらに触覚なども刺激する料理は、五感を使って感性を育てます。子どもと一緒にチャレンジしやすいレシピを紹介します。

調理中も食材の香りや色の変化を楽しみましょう！

材料(4人分)	
ミニトマト	8個
ズッキーニ	1/3本
玉ネギ	1/2個
ベーコン	3枚
オリーブオイル	大さじ1
卵	4個
ピザ用チーズ	40g
塩コショウ	少々
ケチャップ	お好み

### 作り方

- ① 玉ネギは薄切りに、ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。ミニトマトは半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを引いて、Aを中火で炒める。
- ③ 溶き卵にチーズ、塩コショウを混ぜて、フライパンに入れる。さらにミニトマトを加え、ふたをして弱火で焼く。
- ④ 上面が固まったら、大きな皿を被せてひっくり返し、フライパンに戻す。
- ⑤ 反対の面も焼けたら、まな板に取り出し、切り分けて出来上がり。

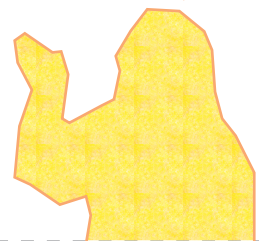
こどもの料理  
キッズキッチンインストラクター  
中尾 友紀さん

# ミートソースパスタ

### 作り方

- ① ニンニクとAをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で温める。
- ③ 香りが出たら、Aと塩を入れ、弱火で10分炒める。
- ④ ひき肉をフライパンに入れ、崩さないように中火で両面を焼く。焦げ目が付いたら赤ワインを入れて、ひき肉を崩しながら混ぜる。

ハンバーグのように焼くのがポイント！



材料(4人分)	
ひき肉	250g
ニンニク	1片
ニンジン	50g
玉ネギ	100g
セロリ	35g
ホールトマト缶	400g
赤ワイン	60cc (料理酒で代用可)
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ2
黒コショウ	少々
パスタ	300g

- ⑤ ホールトマトを入れて、つぶしながらかき混ぜ、弱火で30分煮込んだら、黒コショウで味を調整する。
- ⑥ パスタを茹でて皿に盛り、⑤をかけて出来上がり。

事前に準備しよう!

割り箸をキッチンペーパーで包んだ後、アルミホイルで覆い、生地を巻き付ける芯を作る。後で抜き取りやすいように薄く油を塗っておく。

## はちみつバームクーヘン

### 作り方

- ① 500Wの電子レンジでバターを30秒ほど温めて溶かす。
- ② ボウルに卵と牛乳、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ、はちみつと溶かしたバターを加えてさらに混ぜる。
- ③ ホットプレートに油を薄く引いて、200度に温める。
- ④ ②の生地をお玉1杯~1杯半分流し入れ、芯の長さに合わせて長方形に薄く伸ばしながら焼く。
- ⑤ 生地に穴が開き始めたら、端に芯を置いて巻きつける。
- ⑥ 1~2分ほどコロコロと転がして、焼き目が付くまで焼いたら皿に取り出す。
- ⑦ 出来上がった⑥を芯にして、④~⑥を繰り返し、大きくしていく。冷めたら芯を抜いて、輪切りにしたら出来上がり。



薄く伸ばして焼くのがポイント!



材料(1本分)	
ホットケーキミックス	400g
卵	4個
牛乳	400cc
はちみつ	120cc
バター	100g
油	少々

子どもだけで作ってみよう!

## かぼちゃクッキー



常温で柔らかくしたバターをボウルに入れて泡立て器で混ぜ、粉砂糖を加えてさらに混ぜる。

皮をむいたかぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで温めて、裏ごしする。



190度に予熱したオーブンで12分焼いたら出来上がり。



生地をビー玉サイズに丸め、天板に並べてつぶし、フォークで真ん中に穴を開ける。



かぼちゃを加えてしっかり混ぜ合わせたら、ふるいにかけて薄力粉を加え、ゴムべらで混ぜる。

私がチャレンジ!

みおちゃん

材料(約40枚分)	
薄力粉	100g
バター	50g
粉砂糖	45g
かぼちゃ	25g