



和・気・愛・愛

～乳児編～



R2年5月14日発行

おうちで親子でやってみよう!!



感覚を刺激してあそぼう



《バスタオルハンモック》

- <用意する物> バスタオル（シーツなどでも大丈夫です）
 <あそび方> 大人がシーツの端を持ち、上下左右に揺らす。
 ※初めて行うときに不安がある場合は、
 寝転んだりして慣れてから始めたり、
 ぬいぐるみを乗せてどんな様子なのか
 お子さんに見せてからやってみましょう。



※揺らしすぎに注意しましょう。

- <効果> 体を揺らすことで脳に間隔情報が送られ、バランスや筋肉の張りを高めて姿勢を一定に調整するのに必要な前庭感覚（揺れや回転、スピード、平衡感覚）を働かせることができます。バスタオルにくるまる安心感や安定した姿勢の中で、揺れそのものの感覚を心地よく楽しむことができます。ゆっくりとした一定のリズムで揺らすことでリラックス効果もあります。



作って食べよう



《お麩ラスク》 レシピ提供:サンフラワー・A株式会社

<材料>

- ・小町麩 20g
- ・有塩バター 15g
- ・グラニュー糖 小さじ1

<作り方>

- ①バターを溶かし、お麩に絡ませグラニュー糖も絡ませる。
- ②トースターで10分程度焼き、焼き色がついたら出来上がり。

👉 フライパンの場合は、弱火でじっくり焦げないように揺すりながら火にかけると、さっくり仕上がります。

👉 オーブンの場合は、180℃で10分程度加熱します。



ガーリック味やカレー味などにすると、大人のおつまみにもなります。お試しください。

