

お家であそぼう わいわいごはん まとめ

保護者の方から楽しそうなお家での遊びをたくさん紹介してもらいましたので、まとめました。外で遊べない時などにどうぞご活用ください。

お家の中でできる遊びを紹介します。

木のやすりがけ

ただ木材を小さく切って紙やすりでこすって表面をきれいにしていくだけ、の遊びです。

ホームセンターに行けばいろんな木材が売っていますので、ほそめの木材を子どもが持てるくらいに小さく切ってやすりをかけてみましょう。

紙やすりもたくさん売っています。

80番から始めて、160番、320番、600番、とだんだん目が細かいやすりに替えていきましょう。

角も取れてすべすべ気持ちいい木肌になってきます。

1200番くらいまでやると、もう宝物みたいになりますよ。

コツはあせらないこと。時間をたっぷりかけてゆっくり目を細かくしてみてください。

たっぷり磨いた後はアクセサリにしたりオブジェにしたりするのもいいですね。

もちろん宝箱にしまっても。

さて、お家にずっといる保護者の方は三度の食事に苦慮していませんか。

料理が好きな方は思う存分腕を振るっていただいたらいいと思いますが、三回ばかり用意するのはさすがにしんどいでしょう。そういう時はあまり頑張らなくてもいいですよ。

朝とお昼くらいはある程度「これ」というものを決めてしまっただけでもいいでしょう。

例えば、朝はご飯(レンジでチン)とご飯のお伴(ふりかけや漬物、つくだ煮など冷蔵庫から出すだけのもの)、余裕があればみそ汁などの汁物。昼はパン、もしくはめん類にする。など。

ある程度決まっているなら、準備から片付けまで子どもにしてももらったり一緒にしたりもできるかも。

夜だけ「今日は何にしようか？」ってみんなで話して決めてもいいかもですね。

わいわいできるようなメニューもこれから紹介していきますね。

もちろん夜だって手を抜いて準備してもいいんですよ。その分の時間をみんなでできるゲームに興じたりとか。

長い休みの時は休み疲れしないよう、適度な刺激と適度な休憩を挟んでいきましょうね。

保護者の方より楽しそうな家遊びを紹介してもらったので、共有します。

「100均で風船と布団圧縮袋を購入し、風船マットを作り楽しかったのでご報告します！
たくさんの風船を膨らませるのになかなかの体力も使い、下に落とさないようにゲームしたり、
風船持って戦ったり、一通り遊び終わったら圧縮袋に入れて掃除機で吸うと、マットになり、また
テンションアップ！

家遊びで久々のヒットでした。」

とのこと。

楽しそう！写真も紹介しますので、見てみてくださいね。

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/pcb.675918443238859/675917906572246/?type=3&theater>

わいわいごはん

手巻きずし

ごはんと海苔と巻く具材さえあれば、わいわい楽しい食卓になります。

ご飯はすし飯でもそうじゃなくてもおいしいです。

中身はアイデア次第。

もちろんお刺身でもいいですが、ツナ、ウィンナー、肉そぼろ、茹でた薄切り肉、いろんな野菜、アボガド、などなど、可能性はたくさんありますね。

調味料も、しょうゆ、マヨネーズ、ポン酢、柚子胡椒、などなど、好みによって試してみるのも楽しい。

わいわい食べて、気持ちもお腹もいっぱいにしてください。

わいわいごはん

ホットケーキ

朝か昼にわいわいしたいなら、ホットケーキはいかがでしょう。

ホットケーキミックスだったら、水を溶くだけでもおいしく焼けますよ。

もしくは小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダーか重曹、水を混ぜて作っても。

粉がダマにならないためには、水を一気に入れず、混ぜながら少しずつ入れるといいです。

練りながら入れる感じですね。

とろっといい感じで混ぜたらフライパンかホットプレートで焼きましょう。

焼くのはもちろん子どもです。（もしくは一緒に）

好きな形に落としながらゆっくり焼きましょう。

火加減はごく弱火で。

ひっくり返して裏も焼いたらできあがり。

焼く時も食べる時もわいわいできておすすめです。

トッピングにバター、はちみつ、ウインナー、アイスクリームなんかを用意すれば大人も満足！

雨の日は先日はマンションの外階段と内階段をお散歩しました。

風や木の葉と一緒にかめ虫や、今まであまりみたことのない虫なども発見できて、楽しかったです。

雨の日にテクテクとお散歩するのも、いつもと違う風景が見れて楽しいかもしれないですね。ちびっこクラスだったときに、雨の日でも子供が出かけたいと言ったら、2人でレインコート着て雨の日に公園で遊ぶのも楽しいですよと、ゆり先生からアドバイスして頂いたのを思い出しました。

わいわいごはん

保護者の方から素敵な紹介をいただいたので、共有します。

「我が家も食べ盛り、育ち盛りで三食大変ですが、平日の昼はみんなでサンドイッチを作ったり、焼きそばしたり、朝ごはんの残りでお弁当を作りベランダや近所の広場で食べたりしています。舞鶴でのお弁当を楽しみに、ランチョンマットも使っています！

夕飯は最近毎日、鍋やホットプレートでベランダに出して、お外ご飯を楽しんでいます。

外っただけで、食欲三割増しだそうです！」

写真も紹介しますね。

ベランダでご飯、いいですね！

食事のおいしさ楽しさは雰囲気によるところが大きいものです。

楽しい食卓で豊かな毎日していきたいです。

そして続けて先輩お母さんとしての言葉もまた素敵でしたので、紹介しますね。

「私が入園前に不安だったことは、

1、お弁当何を入れよう？→好き嫌いの激しい長男。

結果、三年間ほぼ毎日同じ弁当でした。が、給食で好き嫌いが減り、今となっては初めてのものもほとんどの物を一回はチャレンジするようになりました。

3、二月うまれ、三月生まれだから、体力や言葉についていけるかな？→最初は気になりましたが、気づいたら周りに引っ張って貰い、差が気にならなくなりました。

おこもりしていると、せっかくだから、おむつ外したい！

お泊り前に夜もパンツにしたい！

好き嫌いなくしたい！

発語を増やしたい！と必要以上に親子でストレスを増やしてしまうようで心配です。

毎日登園して、先輩ママたちの話を聞いて、懐の広さに助けられ、どれだけ子育てが楽になったかわかりません。

先の見えない、未曾有の天災ですが、こんなにたくさん、兄弟家族で過ごせる時間はないな一と、私は嬉しく、子供たちと朝からずっと遊んで楽しんでいます。

不安もたくさんあったけど、あの時はすごく素敵な時間だったね！と思えるように、せめて子育てくらいは今がんばらなくていいよーって教えてあげてほしいです。」

一日も早い再開を祈ってはいますが、なかなか難しい状況の時も、前向きに楽しむ姿勢がとてもいいと思います。

ぜひ参考にしてみてくださいね。

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「ダイソー、セリアのこむぎねんど

クッキー作り

相撲取り

折り紙のトントン相撲

かくれんぼ

youtube でエビカニクスのダンス

散歩で Google カメラで調べたものを印刷して貼ってみる」

それぞれの家庭での遊びを紹介し合うと、あ、そんな遊びが出来るのか！という気付きもありそうです。

100 均にもお家遊びで使えるような物がたくさんありそうですね。

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「家での過ごし方の案で、お庭（ベランダ）にテントを置く、というもの。

ママ友さんから頂いたアイデアです。

うちでしてみると、そこでご飯を食べたり、毛布でゴロゴロしたり、工作したり、玩具を持ち込んだり、盛り上がってました。そのご家庭では父子が庭で一緒に寝袋で寝る計画もしているそうです 笑。」

キャンプ好きなご家庭におススメですね。

ベランダや庭でなくともリビングに立てて寝ても雰囲気は味わえそう。

立派なテントでなくとも、ワンタッチの日よけテント（丸く折りたためるやつ）を部屋の中に広げるだけで少しお出かけ気分が味わえるかも。

バーチャルキャンプ。野外料理的なことをその前ですればさらに盛り上がりそうです。

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「うちでの時間が増えて、退屈したり、兄妹ゲンカをすることも多々ありますが、ダンボールの切れ端を見つけたら変身ベルトを作ってみたり、うちにあるちょっとしたもの、空き箱やペットボトル、紙切れで携帯電話、ロボットを製作してみたり、なんでも遊び道具になり、まいづるで培ってきた経験や発想力がみられてほほえましいです。

トマトやレタス、大葉などベランダ菜園も始めました。」

子ども達は家の中でもたくましいですね。

退屈したらしたで、自分でなんとかしようとする力が自然と湧いてきたりもします。

退屈する時間って実は創造する力を培う上では大切な時間だったりするんですよ。

かまぼこ板でケータイをつくって写真を送ってくれた方がいますので紹介します。

かまぼこ板は製作するのにちょうどいい大きさと硬さですよ。

お家で簡単な木工をするのもおススメです。

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/a.281099739387400/684227219074648/?type=3&theater>

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「我が家が楽しんでいることは

お手紙を書くことです。

今は遠方の親族や友人に出しています。

人が空いている時間に子どもが郵便局で切手を買ったり、切手を貼ってポストに投函します。

ポストも探検方式で子どもも自作の地図を片手に、歩いて見つけたところに投函しています。

ポストがあった場所や歩いた道を子どもが地図に書き足し、その地図はお散歩の際は持ち歩いています。

今では宝物に昇格しております。

郵便配達の人にも挨拶をするようになり親近感が湧いているようです笑」

お家でのお手紙書きと地域探検という外遊びのハイブリット！

段々地図が広がっていく過程も楽しそうですね。

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「家遊びで盛り上がったのが、
ふうせんテニスです。

ダイソーで買った手作りうちわのキットで、うちわを作って、ふうせんで遊びました。ふうせんの速度がボールと違って遅いし、柔らかいので小さい子供でも危なくないのが良いです。そして、この後、けん先生を通してこの間他のお母さまから教えて頂いた風船マットで更に盛り上がりました！

そして、もう一つうちの子が好きなのがしっぽとりゲームです。

お尻にひもをつけて、よーいどんで、

お尻についたしっぽを取り合いっこします。人数が多い方が楽しいです。家族でよく遊んでます。」

「もう一つ楽しかった家遊びがありました。

先日子供にロケットを作って、とおーくに飛ばしたいと言われて、

紙コップでロケットを作り、ロケット発射装置をダンボールと手芸用ゴムバンドで作って、遊びました。

工夫すれば、高く天井まで届きます。

天井の電球や、電気のないところで遊べば安全です。

ロケットの先も尖ったものにならないで、

方向を気をつければ大丈夫と思います。

外でも周りに人のいない広場などで遊んでも楽しいかもしれないです！」

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/pcb.686320462198657/686319655532071/?type=3&theater>

わいわいごはん

連休中なかなかおでかけも難しいでしょうから、お家で楽しく過ごすために家族でわいわい楽しみましょう。

わいわい楽しむと言えばたこ焼パーティー。

たこ焼機がある方はぜひ。

タコの代わりにウインナーやひき肉を入れてもいいし、生地をホットケーキミックスにしてチョコレートなんかも入れて甘くつくってもいいですね。

たこ焼機がない方、もしくは同時にやったらおいしそうなお紹介をしていただいたので共有します。

「ホットプレートで焼売も楽しいです^_^

皮が余ればチーズを包んでみたり…

空いてるスペースでフライドポテトを作っても美味しいです。」

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/pcb.686325115531525/686324822198221/?>

[type=3&theater](#)

ホットプレートでは他にもたくさん楽しめそうですね。

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「1 水性ペンでいろ実験

<https://www.fukuokacity-kagakukan.jp/news/2020/04/-de.html#anchor16>

福岡市科学館のサイトを参考に。

身の回りの色が実はこんな色でできていたんだと親の感動します。幼稚園の水性ペンとコーヒーフィルターでやりました!

2 ペーパーしんではんこ

トイレットペーパーやキッチンペーパーの芯を短く切り形をつくりはんこに。」

写真はこちら。楽しそうですね!

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/pcb.690529325111104/690529105111126/?type=3&theater>

保護者の方から家でしている遊びを紹介していただきましたので、共有します。

「最近のお楽しみが、これなんの野菜クイズです!

春なので、スーパーでも色々な野菜がたのしめるので、

子供たちに、これなんだー!と先に見せて

魚焼きや鉄板でそのまま焼きます

外が少し焦げて、蒸し焼きにされたら出来上がり!

中身を一緒に確認しつつ、美味しく食べてます

大人はお酒のおつまみにぴったり!

ヤングコーンは子供たちびっくりしていましたよ!

空豆は空豆くんの絵本を読んで答えあわせしました!」

写真はこちら。おいしそうですね!

<https://www.facebook.com/maizurukinder/photos/pcb.691116598385710/691116251719078/?type=3&theater>

「最近の我が家のブームは、ふりかけ作りです。

以前幼稚園で作ったのを思い出して

先生が「買いたいくらい美味しい!」と言ってくれたのを、我が子は今でも嬉しく思っています。

お家生活が長くなり、食材の減りが早過ぎて、ふりかけの購入が間に合わなかった...

という事情がありますが、作るのが楽しく、食べるのが美味しく、父さんにも「美味しい！」と言ってもらえて、ホクホクしております。」

自分でふりかけを作るのも楽しくておいしくておススメです。

簡単なので小さい子でもできるところがいいですね。

すり鉢で材料を搗っていただけ。なければボウルで混ぜるだけでも。

材料は、ごま、かつおぶし、煮干し、あられ、青のり、海苔、などなど好きなものを好きなだけ入れて下さい。

それに塩を足して混ぜ合わせていきます。塩は入れすぎ注意。味見をしながら仕上げてくださいね。

家ではこの機会にホットプレートやたこ焼き器使ってアヒージョや瓦そば、チーズタッカルビなど新しい料理にチャレンジ！

食べる前や食べた後に家にある地図や地球儀を見てどこの国&郷土料理クイズ？をやったりして「いつか行ってみたいね！」と話しています。

参考になれば幸いです。

たこ焼き器の鉄板で、コウケンテツさんのシュウマイ
<https://rkb.jp/tabegocoro/broadcast/20190413/>

※皮は餃子の皮使用

を作ると、ビールに合い、美味しかったですよー！