

# おうちであそぼう 2号



## 《親子でつくってあそんでみよう！！》

### \*紙コップ空気砲\*

#### <作り方>

- ① 風船の先を1cm程度ハサミで切る。
- ② 紙コップの側面に好きな絵を描く。
- ③ 絵を描いた紙コップ（ペットボトル）の底をカッターナイフでくり抜く。
- ④ 風船の口をしぼってから、底をくり抜いた紙コップ（ペットボトル）の底にかぶせる。
- ⑤ アルミホイル（新聞紙）を丸めてボールを作ったら完成！！



#### <準備するもの>

- 紙コップ（ペットボトルで代用可）
- 風船 ・アルミホイル（新聞紙）
- カッターナイフ ・はさみ
- マーカー

#### <遊び方>

- 紙コップの中に玉を入れて、風船のしぼった部分をひっぱり、ぱっと手をはなすと、玉が飛び出してくるよ！
  - 的（まと）を作って的当てゲームや、親子で作ってお互いのボールをキャッチしたりと遊び方はいろいろ♪
- 紙コップの中に小さくちぎった色紙を入れれば紙コップクラッカーとしても遊べます♡



### \*お家にあるもので作れる！割れにくいシャボン玉\*

#### <作り方>

- ① お鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、ぬるま湯程度になるまで冷ます。
- ③ ぬるま湯程度になったお湯の中に、砂糖を入れよく溶かす。
- ④ 砂糖が完全に溶けたら、台所用洗剤を入れ混ぜ合わせる。  
（ゆっくり泡立てないように混ぜるのがポイント！）
- ⑤ 容器に入れたら完成！！

#### <シャボン玉液の材料 >

- 水…200ml
- 台所用洗剤…10ml
- 砂糖…10g



☆大きなシャボン玉を作りたい時は、針金ハンガーを丸く広げ、モールを巻き付けたものやペットボトルの底の部分を切り取り、シャボン液につけて吹くと大きめのシャボン玉ができます。定番のストローを何本か束ねて吹くとたくさんのシャボン玉が出てくるので迫力満点です。興味のある方は、ぜひ家にあるものでチャレンジしてみてください♪

## 《クッキング》

♪今が旬の新玉ねぎについて紹介します♪

\*新玉ねぎは辛みが少なく、水分が多いため生でも食べやすい！



### ☆玉ねぎパワー☆

☆風邪やインフルエンザに効果的☆

・玉ねぎに含まれる硫化アリルは殺菌性が強いので、体内に侵入した病原菌を退治してくれます。また、免疫力をアップさせてくれます。

☆疲労回復☆

・豚肉などのビタミンB1と一緒に摂取すると疲労回復に効果的！

☆美容に良い☆

・玉ねぎにはケルセチンという玉ねぎの色素や渋み成分であるポリフェノールの一種が含まれており、抗酸化作用によりシワなどの老化防止や免疫力低下による風邪の予防になります。

## 親子で作ってみよう♪

## 新玉ねぎのピザ風チーズ焼き

《材料》 (2人分)

- ・タマネギ 1.5cm 輪切り 2/3個 100g
- ・トマトケチャップ 大さじ4 60g

【材料A】

- ・ベーコン <1cm幅に切る> 1枚 20g
- ・ピーマン <2mm幅の輪切り> 16g
- ・コーン <粒> 20g
- ・ピザ用チーズ 40g



## 《作り方》



- 1、新玉ねぎは耐熱容器に並べてラップをしたら、半透明になるくらいに電子レンジで加熱する(600wで2分ほど)
- 2、1の新玉ねぎにトマトケチャップをぬり、【材料A】をお好みでトッピングする。
- 3、アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたら、出来上がり♪

