



ビタミンママ®の

おいしいえほん

ひえひえのまき

2023
なつ



なつ 夏をひんやり、快適に過ごす! 旬の夏野菜レシピ・フルーツポンチ氷 etc.
しゅん 知ってる? こおりのひみつ、よんでみよう! ひえひえのえほん・うみのえほん

キャンペーン
実施中!

Z会の通信教育 幼児コース

年少 年中 年長 の資料請求で

学年別 夏の限定ワーク +『あいうえおずかん』



教材が良い通信教育
7年連続No.1!

Z会幼児コースは、イド・アワード
2022通信教育 幼児総合の部 部門賞
(教材が良い通信教育)を受賞しました。
株式会社イド <https://www.iid.co.jp/>

無料で さしあげます!

お子さまの興味・好奇心を広げるきっかけに

Z会幼児コースの特長である「実体験」と「ワーク学習」の両輪の学びを楽しみながら体験できる限定特典を、特別にご用意しました。お子さまの好奇心や意欲を引き出し、主体的に学びに向かう姿勢を養います。

今だけ!
夏の限定ワーク 学年テーマ別に問題を厳選
『まなびひろがるワーク』



はじめてのまなび ろんり・かたち にゆうがくじゅんぴ

※年少・年中・年長の資料をご請求の方のみ「おためし教材」や「入会案内書」ともお届けします。
※『まなびひろがるワーク』は該当学年のものをお届けします。幼児コース教材「かんがえるちからワーク」
4・5月号からの抜粋ですので、現在ご受講の方はご請求いただく必要はありません。

さらに
親子でオリジナルの
1冊がつくれる!
『あいうえおずかん』



「あいうえお」で始まるものを探し、
見つけたものを絵にかいてつくる図
鑑と一緒にお届け。お子さまの文字
やもの名前への興味を自然と引
き出します。

2・3歳の
お子さまには

親子で楽しめる!
「プレ年少
おためし教材」

「プレ年少おためし教材」の申込締切日は11/14
(火)です。

お申し込みは
こちらから▶



※『まなびひろがるワーク』『あいうえおずかん』とはお申
込先が異なりますので、ご注意ください。



（『まなびひろがるワーク』『あいうえおずかん』の申込締切日は8/31(木)。ご請求はお早めに!）

▼ 幼児コースおためし教材・期間限定特典のご請求はWebで ▼



左記コードを読み取り、Webサイトよりお申し込みください。

Z会 幼児 検索

www.zkai.co.jp/pre/

お気軽にお問い合わせください

幼児・小学生コース お客様センター 0120-79-8739 通話料無料

受付時間：月曜日～土曜日 午前10:00～午後8:00
(年末年始を除く、祝日も受付)



Z-KAI

Z会
の通信教育

お預かりした情報は、Z会グループ企業の商品・サービス・催事等のご案内にのみ利用し、それ以外の目的では使用しません。Z会グループ企業はお客さまの個人情報を法令にしたがって安全かつ適切に取り扱います。Z会の「個人情報の取り扱いについて」はZ会Webサイト(<https://www.zkai.co.jp/home/policy/>)に掲載しています。株式会社Z会は、プライバシーマークを取得しています(登録番号 第17002745号)。

もくじ

- 4 - よんでみよう! ひえひえのえほん
- 6 - 旬の夏やさいであついで夏をげんきにすごそう!
- 8 - おうちの方へ 夏野菜をいっぱい食べる! 夏バテ解消レシピ
- 10 - つくってみよう! ひんやりおいしい! 夏のひえひえドリンク
- 12 - 知ってる? こおりのひみつ、おススメ! かきごおり屋さん
- 14 - よんでみよう! おやこでよみたい うみのえほん

「おいしいえほん」のかわいいおともだち



おいしいえほんで
料理が好きな
ピー太くん

活発で、
ちょっとおませな
ミンちゃん

たべることが だいすきで、
いろんなことに きょうみしんしの
ピー太くんと ミンちゃんが、
「たべること」について
みんなと いっしょに まなびます。

イラストを描いた人

絵本を紹介してくれた人

「おいしいえほん」を
つくっている人



荒川つま



南と華堂 井上優子



伸びやかな身体に
クラシックバレエ & オリジナルバレエ
感性を豊かに

姿勢 バランス リズム 探求心 創造力 表現力

クラシックバレエとオリジナルバレエの融合で
生徒の可能性を伸ばします!
お子様の性格や成長に合わせた
丁寧な指導を心がけています

ラクラク発表会
お母様の発表会のお手伝いはありません。
客席でゆっくりお子様の成長をご覧いただけます。

ハートちゃん
チア♥バレエ
バレエとチアダンスの融合



高山まなみバレエアカデミー
MANAMI BALLET ACADEMY

東急田園都市線
「江田」駅 徒歩1分

詳しくは
HPで!



Instagramは
こちら!



よんでみよう! なつだけ ひえひえのえほん

ギラギラと たいようがてりつける あつ~い なつ。
ムシムシして クラクラして あるいているだけで あせが ながれてくる。
そんなときは みているだけで
すずしくなるような ひんやりするような
ひえひえのえほんを よんでみよう!

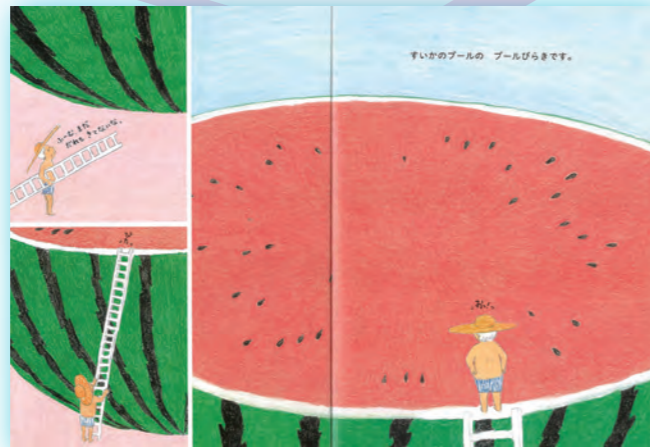


『すいかのプール』

作/アンニョン・タル
訳/斎藤真理子
岩波書店 1,870円(税込)

みんなで とびこんで あそびます
まっかに じゅくした おおきな スイカのプール

スイカが すっかり じゅくしたら
スイカの プールの プールびらきです。
いちばんのりは おじいさん。
こどもたちも おおよろこびで プールにむかい
はしごをのぼって とびこみます。
すいかのプールは ひんやり きもちいい。
おじいさんが すいかの かわで
すべりだいを つくって くれました。



すいかのプール
おいしそう!

『あま~いしろくま』

作・絵/柴田ケイコ
PHP研究所 1,540円(税込)



おやつの中に はいると どんなだろう
あまいものすきの しろくまが かんがえます

くいしんぼうの しろくまくん。
あるひ おやつの なかに はいることを そうぞうします。
プリンに ロールケーキに かきごおりと
おやつが だーいすきな しろくまくんは
つきからつきへと うかできます。
きょうは しろくまくんの たんじょうび
おかあさんが つくってくれた ケーキは どんなかな。



『ばばあちゃんのアイス・パーティ』

作/さとうわきこ 協力/佐々木志乃
福音館書店 1,100円(税込)

すきなものをこもらせて
つめたいお菓子のパーティです

なつ あつひ、
ばばあちゃんの アイデアで こおりの おかしを
つくることになりました。
サイダー、キャラメル、チョコ などなど。
おはなや ハーブも こもらせて
さあ、れいとうこに 入れて まちましよう。
できあがったおかしで アイスパーティをはじめましよう。



こおりのうえは
ひえひえ~!!

旬の夏やさいで

あつい夏をげんきにすごそう!

旬ってなんだろう?

「旬」とは、そだてた やさい やくだものが しぜん に しゅうか くて きる 季節 のこと。そのころに とれたものは、そのしょくもつ にとって いちばん おいしく 栄養 も たっぷり です。



旬の たべものは どうして からだに いいの?

たとえば・・・
スイカの旬は夏



あそびつかれたあと、よくひえたスイカを たべると、げんき になります。

ひとのからだは、あつい夏には からだの なかもねつ をもって あつくなり、さむい冬には からだの なかも つめたくなって かつどう が にぶくなります。

旬の たべものには その季節 にあわせて にぶくなった からだのはたらきを ととのえてくれる ちから があります。「旬」の しょくもつ は、その季節 を きもちよく すごせる ように からだを ととのえる はたらき を もっているのです。

おうちの方へ 夏バテしない食事

汗をかくと のど がかわきますが、飲み物 だけでなく、野菜 や 温かい スープ、おみそ汁 から 水分 や 栄養 を取る ように しましょう。

温かいスープ



冷たい麺類

そうめん などの冷たい麺類は、ネギ、ショウガ、シソ などの、身体を 温め、血の巡りをよくする薬味を 添えて、バランスよく。



夏が旬の 夏やさいって どんなものがあるの?

夏やさいは からだに こもった熱を

しぜん に さまして くれるものが おおいので、なるべく いろいろな しゅるい を たべましょう。

とくに たくさん おひさま をあびた ときには、

水分を 補給 し、めぐりをよくする

トマト や キュウリ を

たべると よい ですよ。

からだの熱をとって
のどがかわきを とめる。
のどがいたい、
おできがあるときに

キュウリ



からだの熱をさます。
おなかのちょうしを
ととのえる。
おしっこが
でにくいときにも

ナス



からだの熱をとって
すずしくする。
からだを うるおす(水分の補給)。
あつさで のぼせたときに

トマト

ズッキーニ



おなかのちょうしをととのえる。
からだに たまった
余分な水分を だして くれる。
からだ が だるい ときに

トウモロコシ



おなかのちょうしをととのえる。
食欲がないとき、
うんちがでないときに

えだまめ

あくら



イライラしたとき、
あたまがいたいときに

パプリカ



おなかを あたためて、
めぐりをよくして くれる。
夏かぜを ひいたとき、
食欲がない
ときに

オオバ



夏のくだものも たべよう!

【スイカ】【メロン】
からだの熱を さげて からだを うるおして くれる

【ブドウ】
つかれた からだを げんきに してくれる

【モモ】
れいぼうで ひえすぎたとき、
せきが だたり するときに



つくってみよう! ひんやりおいしい! 夏のひえひえドリンク

あつーいひは つめたい こおりの おやつが ほしいな。
がりがり たべて、 ごくごく のんで、 からだのなかから ひんやり すずしくなるね。

料理制作・撮影協力/東京ガスコミュニケーションズ株式会社
撮影/依田 裕章



フルーツピュレとジュースでつくる フルーツポンチ氷

ざいりょう

- ・キウイ(熟したもの) 1個
- ・ミックスフルーツ(缶詰) 1缶(90g)
- ・冷凍フルーツ(ブルーベリー、ミカン、マンゴーなど) 適量
- ・ジュース(オレンジ、ブドウ、リンゴなど) 適量
- ・サイダー 適量
- ・ミント 適量

① フルーツをよういしよう

キウイは皮をむき、つぶしてピュレ状にします。
フルーツ缶のフルーツは、食べやすい大きさに切ります。
冷凍フルーツは大きいものは小さく切っておきます。



② 製氷皿に入れて、冷凍庫でかためよう!

①やジュースを製氷皿に入れ、冷凍庫に入れます。
しっかりかたまったら取り出します。
好きなフルーツといっしょにコップに入れて、サイダーを注いでできあがり!

いろんなかたちの氷ができるよ!



フリーザーバッグで
かんたん、おいしい!

フローズンヨーグルト

ざいりょう

- [A]
牛乳 1カップ
ヨーグルト 大さじ2
砂糖 大さじ2
- ・フルーツソース(イチゴ、ブルーベリー、マンゴー、キウイなど) 約50g
 - ・フルーツ(好みで) 適量
 - ・ミント 適量



つめたくって
おいしい~!

1



Aをフリーザーバッグに入れてよくまぜます。袋の口を閉じ、平らにして冷凍庫で凍らせます

2



しっかり凍ったら、フリーザーバッグにフルーツソースの半分を入れて袋の口を閉じ、もみまぜます

3



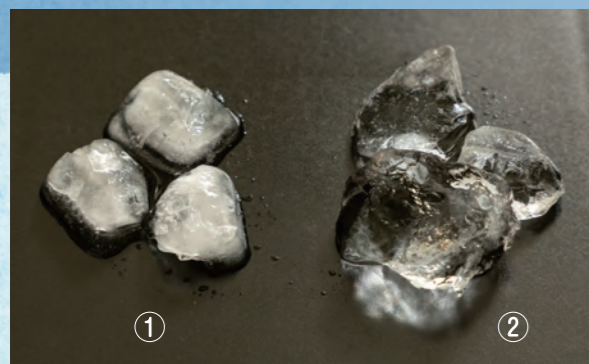
袋の角をハサミで切って、しぼるように入れていきます。フルーツソースや好きなフルーツをのせてできあがり!

知ってる？ こおりのひみつ

のみものを ひやしたり、かきこおりにして たべたり。
あついなつに だいかつやくする こおりのこと
どれくらい しってるかな？
おうちの れいとうこで できる こおりと、おみせで うっている こおり。
どこがちがうか わかるかな？



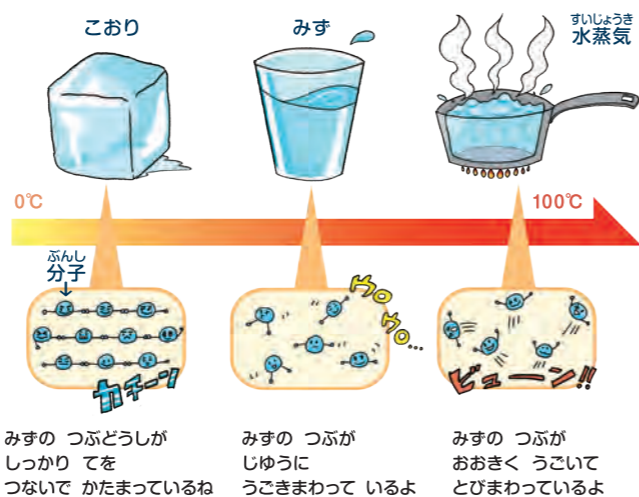
れいとうこで つくった こおりと
おみせで かった こおり。
どっちが どっちか わかるかな？



こおりは どうやって できる？

みずは「分子」という ちいさな つぶ が
あつまって できています。
この「分子」は、おんどに よって
くっついたり はなれたり うごきまわったりします。
そのけっか、みずの かたちが へんか するのです。

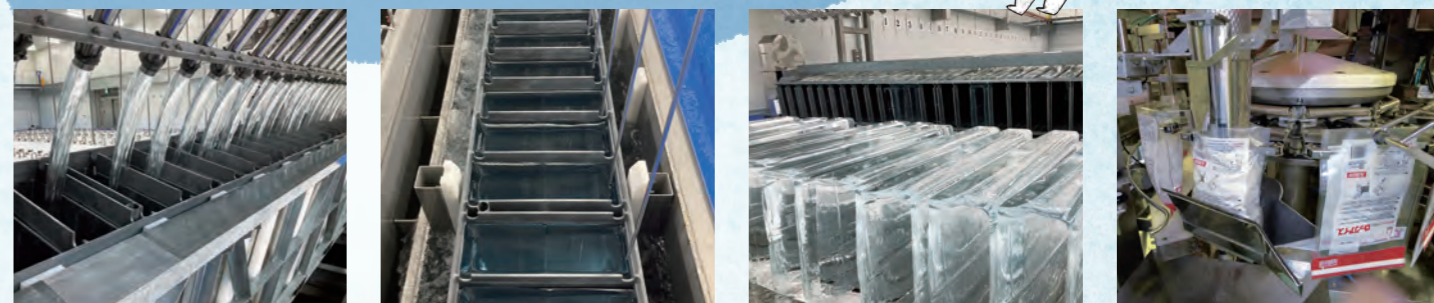
みずの おんどが 0℃になると
みずの つぶが うごきを とめて かたまりになります。
これが、こおりです。
ぎやくに、みずに ねつを かわえて
100℃になると ふっとうして「水蒸気」になり、
くうきちゆうに とびだします。



①ばんが おうちの れいとうこで つくった こおり。
②ばんは こおりをつくる こうじょうで つくられたこおりです。
みずは どんなに とうめいで まじりつけなく みえても
くうきや いろいろな ぶっしつが まじっています。
おうちで つくる こおりは それらが いっしょに
かたまっているから しろく にごって みえるのです！



きれいな こおりは どうやって つくるの？ こうじょうで とうめいな こおりが できるまで



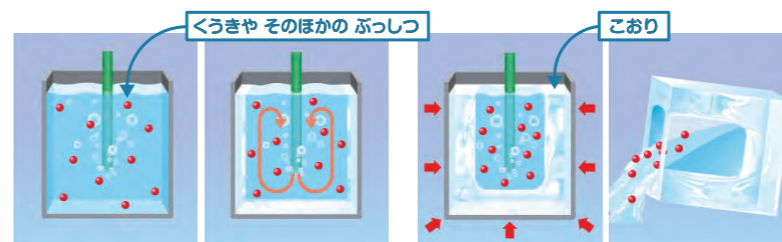
【注水(ちゆうすい)】
きれいな みずを
こおりの型(かた)にいれます

【製氷(せいひょう)】
おおきな こおりの型(かた)の
なかでエアレーションしながら、
ゆっくりこおらせます

【脱氷・砕氷(だつびょう・さいひょう)】
こおりを とりだし、ひつような
サイズに くだきます

【袋詰め(ふくろづめ)】
しっかり チェックして、
ふくろづめ、はこづめします

エアレーションってなに？



みずのなかに くうきを おくりつづけてみ
ずを かきまぜます。すると、くうきや
よけいな ぶっしつを ふくまずに
みずが こおりはじめます。

こおりは そとがわから できてきます。
みずいがいの ぶっしつは こおらず
まんなかに たまるので、たまった みずを
すてれば きれいな こおりに なります。

きれいな こおりを つくる ポイント

- 1 じかんを かけて ゆっくり こおらせること
- 2 みずに まじった ふじゅんぶつを とりのぞくこと

こうして つくった こおりは、
かたくて とげにくいのも
とくちょうです。

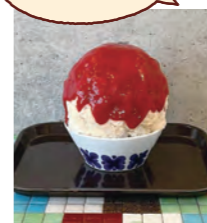


おすすめ！ からだにうれしい かきこおり屋さん

田園都市線用賀駅から徒歩4分。
こじんまりした、おしゃれでかわ
い店内は、夏には、自然素材を
使ったオリジナルフレーバーのか
き氷を求める人でこみ合います。
定番メニューはすべて、店主ご夫
妻の娘さんが(小学生のころ)試
食し、OKが出たものばかり。子
どももおいしく、ママも安心して
食べさせられる、こだわりがつま
った「おいしい」かき氷が人気です。

ほかにも独自の
オリジナルかき氷が
いっぱい！

人気menu



はちみつ練乳いちご
¥750(税込)
手作りの練乳と苺のソー
スで、「丁度いい」甘さを
追求した苺のかき氷。
fuwariの定番人気メ
ニューです。



しそみるく
¥750(税込)
店主ご夫妻のおばあちゃ
んが育てたシソで、丁寧
に作った「しそジュース」
がベース。一度食べたら
やみつきのおいしさ。



キャラメルみるく
¥750(税込)
きび砂糖や黒糖を煮込んだ
手作り練乳と焦がし
キャラメルが絶品。手間
暇かけて煮こぼしたオレ
ンジピールがアクセント。

小学生以下限定
2023年夏
新作メニュー



はちみつ練乳いちご
うんさん添え ¥650(税込)
てっぺんにメレンゲの「うんさん」
が添えられたお子様限定新作メ
ニュー！ クスッと笑えるユーモア
と間違いのない味で、この夏の
おすすめ。

fuwariの秘密基地

世田谷区玉川台 1-12-8 GranDuo 用賀 II 102
◎かき氷は夏期限定(6~10月)の予約制です。LINE から予約できます。



おやこでよみたい

海は 広いな 大きいな♪ どこまでも青く、どこまでも広く、果てしなく続いているような気がしてくる。そんな海を描いた、楽しい絵本を集めました。

『うみべのハリー』



『うみべのハリー』

文/ジーン・ジオン
絵/マーガレット・プロイ・グレアム
訳/わたなべ しげお
福音館書店 1,320円(税込)

ハリーは海辺が大好きなのに、かんかん照りは大の苦手。日陰を探そうちに波に巻かれて海藻をすっぽりかぶってしまいます。周りの人はおぼけだと思って大騒ぎ。家族ともはぐれて、さあどうなる？



『うみへいく ピン・ポン・バス』

作/竹下 文子
絵/鈴木 まもる
偕成社 1,100円(税込)

列車から降りた家族はバスに乗り……ピンポン。バスは停留所で停まりながら進みます。坂道を上り、トンネルを抜け、きらきらひかる海が見えてきました。バスで海に向かうワクワクが伝わります。



『うみで なんてやねん』

文/鈴木 翼
絵/あおき ひろえ
世界文化社 1,210円(税込)

家族で海にやってきました。男の子が海で遊ぼうとすると、海からお相撲さんが出てきたり、亀が「竜宮城にご案内します」と言って出てきたり。「なんてやねん！」の連続が楽しい絵本です。



『ピッキーとポッキーの かいすいよく』

文/あらしやま こうざぶろう
絵/あんざい みずまる
福音館書店 990円(税込)

うさぎのピッキーとポッキーは、夏になるといかで川を下り、海水浴に出かけます。「やぎのぼうしや」や「りすのPARASOLや」で必要なものをそろえたり、ちょっとした事件が起こったり、海の仲間と楽しく過ごします。



『うみのそこ たんけん』

文/中川 ひろたか
絵/澤野 秋文
アリス館 1,540円(税込)

浮き輪でぶかぶか、海で遊んでいた男の子。「海の底ってどうなっているのかなぁ」と思ったとたん、うみぼうずがあらわれて、ごくごく海の水を飲みはじめます。するとすっかり水がなくなって、海の底が見えてきました。



『うみがめのおじいさん』

作/いとう ひろし
講談社 1,650円(税込)

海で生まれうみがめのおじいさん。広い海にのんびり浮かんでいると、長い間の旅の思い出が波の間から現れてきます。思い出とともにうつらうつらと波に揺られ、うみがめのおじいさんは海に溶け込んでいきます。

kids passport English after-school

ネイティブが あずかる 英語×学童

送迎サービス付き

楽しいから伸びる 30名様限定!!

驚き・発見・好奇心・ワクワクが、英語の力を伸ばします。当校では科学実験、クッキング、工作、アート、ゲーム、運動、音楽等を通じて英語を「話す」「聞く」「覚える」力を体験とともに伸ばします。

キッズパスポート都筑校 045-988-0325
地下鉄ブルーライン 中川駅 7分
田園都市線 あざみ野駅 19分

キッズパスポート青葉校 045-988-0325
こどもの国線 恩田駅 9分
田園都市線 長津田駅 20分

キッズパスポート都筑校 グランドオープン

都筑校への新規入校で 割引 約100,000円

2024年度生ご予約・体験受付中

無料体験レッスン 開催中! お申込みはこちらから

おしえて!

みんなのお気に入り絵本

お友だちはどんな絵本を読んでいるのかな? ちょっと気になる、お友だちの本棚をのぞき見! 今回は、横浜市の幼稚園に通う「にっち」のお気に入り絵本を紹介してもらいました。

にっちのお気に入り絵本は… 『サイモンは、ねこである』

作・絵: ガリア・バーンスタイン 訳: なかがわ ちひろ あすなろ書房

子ねこのサイモンが、「ぼくたち、にてますね」というと、トラモライオンも大笑い。だけど、よく見てみると、しっぽにつめに、おおきな目。あれっ? おれたち、子ねこの仲間だったの!? 意外な気づきに、驚いたり笑ったり。サイモンの物怖じしない様子やライオンやチーターなどとの掛け合いのおもしろさが、にっちのお気に入りポイントです。

「おいしいえほん」紙面で、お気に入り絵本を紹介してくれるお友だちを募集しています。詳しくはビタミンママ onlineで!

ビタミンママ Information

子育てママ必見! わが子のために今できることいろいろ

発売中の季刊誌『ビタミンママ』

CONTENTS つるの剛士さんインタビュー「ボクの子育て術」

スペシャリストに聞きました。幼少期にやっておきたいこと 東京学芸大学附属世田谷小学校教諭 ぬまっち先生 脳科学者 瀧 靖之先生 など

小学校受験に向けて 子どもを伸ばす注目の私立小学校 など

0-5歳の子育て読本 伸びる子の育て方 価格:990円(税込)

次号「ビタミンママ Vol.96」7月14日 発売予定

いざ、子どもの社会生活デビュー! 幼稚園ガイドブック 価格:1,320円(税込)

発行/企画編集 株式会社 VM 横浜市青葉区美しが丘 1-5-2 エクセル 910 Tel 045-904-4320 編集協力/山崎民子 印刷/株式会社 技秀堂