

ほかほか

2017 年
発行：ほかほかサークル
問い合わせ：多可町子育てふれあい
センター

八千代区仕出原 353

TEL : 37-2525

2 がつ たより



おうちショコラトリ

製氷皿で 棒付きチョコ

キッズも食べやすい



< 材料 >

- 板チョコレート 200g
- グラノーラ 80g
- ミックスナッツ お好み量 (10~15gが目安)
- ドライフルーツ お好み量 (10~15gが目安)



ラッピングPoint



①ワックスペーパーの中央に棒付きチョコを立てて置く。



②棒にねじるようにワックスペーパーでチョコを包む。



③ねじったところをリボンで結ぶ。

つくり方

- ① ボウルに板チョコを糸でくわり入れ、60℃のお湯をはった鍋かボウルにつけ、湯煎で溶かす。
- ② グラノーラ・ミックスナッツ・ドライフルーツを加え、よく混ぜる。
- ③ ②をシリコン製の製氷皿に、スプーンを使って流し入れる。
- ④ ③に木のスティックやマドラーなどを押し、冷蔵庫で1時間冷やし固める。しっかり固まったら、製氷皿から外す。

植物性の栄養いっぱい!

「ナッツ」

硬い殻に覆われた果実や種のうち、食べられるものを「ナッツ」と呼び、植物性タンパク質や必須脂肪酸を多く含む、栄養価にすぐれた食品です。硬いので、噛むことで歯を強くする効果も期待できます!

果実のいいところが凝縮!

「ドライフルーツ」

果物を乾燥させたドライフルーツには、果物の甘みや栄養がギュッと詰まっているほか、乾燥しているため保存が利くのもうれしいポイント。また、食物繊維が豊富な皮ごと食べられるのも利点です!



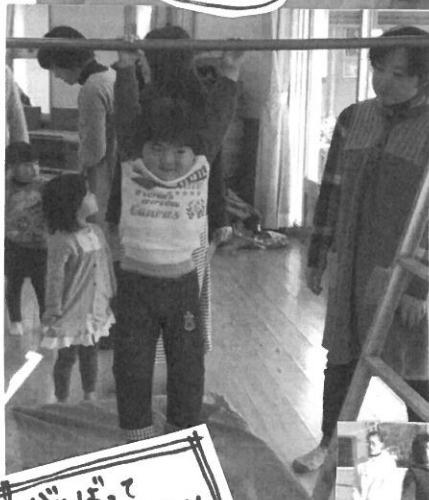
にこにこ教室



日 時	場 所	内 容	持ち物
2月10日(金)	ハチク代プラサ	音楽あそび	お気に入りの楽器があれば 持ってきてください。
2月24日(金)	加美プラサ	おはてしあそび	

今月の歌.....「コンコンクシヤンのうた」

*また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪♪



今日のつづき

- ✿ 色々な野菜を集中して切っていました。工作もひとりごやりたい、自分でできると、やたー!!と嬉しい様子です。たくさんのお友だちの前で名前が言えたりあいさつが出来た経験は自信となっていると思います。
- ✿ 最近お料理のお手伝いをやりたいようになってきたので、今日は包丁も使えて満足していた。せっかく作ったシチューだったけど、おにぎりとお腹いっぱいになってしまい少ししか食べられなかった。

年度別おやこ活動

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

活動時間 10:00~11:30



	日 時	場 所	内 容
H25 年度生まれ	2/8 (水)	旧中町幼稚園	バレンタインのカード作り (持) お茶、写真 (必) 豆まき *豆代金
	2/22 (水)	中児童館	おひなさま作り、運動あそび (持) お茶、タオル
H26 年度生まれ	2/16 (木)	旧中町幼稚園	運動あそび (持) お茶、タオル
	2/23 (木)	中児童館	ひな人形作り (持) 写真、お茶
H27 年度生まれ	2/7 (火)	旧中町幼稚園	(晴れ) 園庭遊び or (雨) 新聞遊び
	2/21 (火)	子育てあいセンター	紙皿タンバリン作り + (晴れ) 園庭遊び (雨) 風船遊び
H28 年度生まれ	2/6 (月)	旧中町幼稚園	わらべうたあそび バレンタイン“メッセージカード”づくり
	2/27 (月)	子育てあいセンター	わらべうたあそび 絵本を使ってあそぼう。



お正月



遊び



H25



H26



H27・28
合同



自主サークル活動



グループ名	日 時	場 所	内 容
音楽サークル 「音あそび」	2/1 (水)	旧中町印雅園	クリスマスやちよ誕会出演曲の練習
おはなしサークル	日程調整中	子育て ふれあいセンター	クリスマスやちよ誕会出演の練習
食育サークル 「ベジーズの美味しい時間」	2/20 (月)	子育て ふれあいセンター	調理：お好み焼 (人参 + 玉ねぎ Mix) お好みやミルク大福 ※必要であれば、おにぎり持参
ぽかぽか編集	2/20 (月)	子育て ふれあいセンター	ぽかぽか(二月)月号の編集
古着屋たかっ子			ベビー・子ども服・用品 及び マタニティーは 随時センターで受け付けております。

あ、さり美味しい
ロール白菜

材料●8個分

白菜……………8枚
☆合びき肉……………150g (600)
☆木綿豆腐……………150g (600)
☆卵……………1個 (4)
☆パン粉……………大さじ2 (大)
☆塩……………小さじ½
☆こしょう……………少々
★コンソメスープの素(固形)・1½個 (6)
★味噌……………大さじ1 (大4)
★ケチャップ……………大さじ1 (大4)
★砂糖……………小さじ1 (小4)
バター(なくてもOK)……………大さじ1 (大4)

作り方

- 1 豆腐は水切りをしておく。(クッキングペーパーで豆腐を包み耐熱皿にのせ600W1分半でレンジンしてもOK)
- 2 白菜8枚は茹で(約2分)、根元の硬い部分約3cmくらいを切りみじん切りにしておく。(葉の部分はみじん切りにしてはダメ)
- 3 ☆をボウルに入れ粘りが出るまでしっかりと混ぜ、②のみじん切りにした根元も合わせる。
- 4 鍋に水2カップ(分量外)と★を入れて混ぜておく。
- 5 白菜1枚を広げ具½を葉の上におき左右を折りたたみながらくるくる巻く。巻き終わりにパスタ(分量外)で楊枝の代わりに留める。
- 6 ④の鍋に⑤のロール白菜を入れ中火にかけ煮立ったら弱火にし約20分で出来上がり。お好みでバターをのせる。

😊Point!😊

白菜を巻くときは
肉だねを少なめに
たくさん入れてしまうと
巻きにくくなります。

とてもあ、さりして
いておいしいので
ぜひ作ってみて下さい。

